

Counseling Skills

المهارات الإرشادية

المرشدين
أحمد عبد المطلب أبو أسعد
مفكرة العلوم التربوية - جامعة مؤتة





دار

المصرية

للنشر والتوزيع والطباعة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المهارات الإرشادية

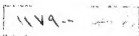
Counseling Skills

المهارات الإرشادية

Counseling Skills



المحققون
أحمد عبد الحفيظ أبو أسعد
مبارك المكيوم الكروبي - جمانة مرزوق



إهداء وشكر

أهدي كتابي هذا إلى منارات المجتمع النخيل يثيرون الطريق أمام
الآخرين حتى يسيروا بأمان في حياتهم ويصبحوا أكثر تكيفاً.
وأشكر كل من علمني حرفاً

الفهرس

9	مقدمة الطبعة الأولى
11	مقدمة الطبعة الثانية

الفصل الأول

من هو المرشد وما هي المهارة

15	تعريف الإرشاد
16	المهام الأساسية للمرشد التربوي
17	شروط المرشد الفعال
18	الخصائص الشخصية
19	الخصائص المهنية
21	أهداف التوجيه والإرشاد
23	مواضيع تواجّه المرشد المتدّئ
24	مهارات التعامل مع مقاومة المسترشد
25	أسباب مقاومة التغيير لدى التّاس
25	أنماط المقاومين
30	إستراتيجيات عامة للتعامل مع مقاومة المسترشد
31	الاحتراق النفسي لدى المرشد
33	المهارة
35	أهمية اكتساب مهارة

الفصل الثاني

مهارات المقابلة الفعالة

39	خصائص العلاقة الإرشادية
40	المقابلة الإرشادية
41	مهارات التواصل
44	أنواع الاتصال
61	السلوك الحصري كمظهر من مظاهر السلوك غير اللفظي لدى المرشد
66	آداب التواصل
67	معرفة الاتصال
76	فنيات ومهارات الإصغاء والاستجابة
76	أولاً: مهارة عكس المشاعر - إصغاء
81	ثانياً: مهارة عكس المحتوى - إصغاء
84	ثالثاً: مهارة الاستيضاح - إصغاء
88	رابعاً: مهارة التلخيص - إصغاء
91	خامساً: مهارة طرح الأسئلة - الفعل
96	سادساً: مهارة الدقة والوضوح والانتباه للأخطاء اللغوية - الفعل
99	سابعاً: مهارة الإيجاز - الفعل
101	ثامناً: مهارة المواجهة - الفعل
106	تاسعاً: مهارة إعطاء المعلومة والفرق بينها وبين التصيحة - الفعل
110	عاشراً: مهارة التفسير - الفعل
113	إحدى عشر: مهارة الإحالة - الفعل
115	اثنى عشر: مهارة الصمت - الفعل

6	ثلاثة عشر مهارة متج الذات أو كشف الذات	تعاطف
22	أربعة عشر مهارة الدعم - تعاطف	
124	خمس عشر: مهارة تحديد نقاط القوة والضعف لدى المسترشد	
125	سنة عشر: مهارة افتتاح الجلسة الإرشادية - تهينة	
127	سبعة عشر مهارة الإنهاء - تهينة	
130	ثمانية عشر: مهارة التسجيل والتوثيق	
131	تحليل لتفاعل	
133	أمثلة تطبيقية على مهارات لاتصال	

الفصل الثالث

مهارات معرفية وسلوكية

143	أولاً مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار	
156	ثانياً مهارة الاسترخاء	
164	ثالثاً مهارة توكيد الذات	
178	رابعاً مهارة ضبط الذات	
189	خامساً مهارة اللعب التربوي لدى المرشد	
193	سادساً مهارة التعامل مع الأزمات وبناء الأمل لدى المسترشد	

الفصل الرابع

مهارات مهنية

203	أولاً: مهارات إدارة الجلسة الإرشادية	
230	ثانياً: مهارة الملاحظة	
224	ثالثاً: مهارة دراسة الحالة	
230	رابعاً: مهارة كتابة التقارير النفسية	

251	مهاراة التحليل الوظيفي للسلوكيات
257	سادساً مهاراة إدارة الوقت
261	سابعاً مهاراة ترتيب الأولويات
263	ثامناً مهاراة الحصص الإرشادية
282	تاسعاً مهاراة التحدث بالمصطلحات الأجنبية المناسبة
287	عشرأً مهاراة تقييم العمل الإرشادي
291	لمراجع

مقدمة الطبعة الأولى

إن أهم ما يمتلكه المرشد في المدرسة أو خارجها جاتين أساسيين هم بجانب نظري تمثل في الإطار المعرفي الذهني الذي يعمل كخلفية علمية ينطلق منها المرشد في عمله، والجانب التطبيقي المهاري المتمثل في التمديد من المهارات الأساسية والتي تفيده سوء من الناحية الشخصية في تطوير ذاته، أو من الناحية المهنية أثناء تفاعله مع المسترشد.

وثناء تدريس مساق المهارات الإرشادية تبين وجود مهارات عدة لا بد من أن يتمتع بها مرشد النفس والتربوي. بعضها يتعلق بمهارات تواصله مع المسترشد، وبعضها به علاقة بالإطار المعرفي السلوكي كمهارة توكيد الذات ولاسترحاء، وبعضها متفرقة ترتبط بالجانب المهني الوظيفي كدراسة الحالة وكتابة التقرير لنصي وتقديم الحصص الإرشادية.

وإني هذا الكتاب لاستعراض أبرز هذه المهارات التي هي مكتملة للإطار النظري الذي يمتلكه المرشد، حيث إنها تعتبر موجهة للمرشد ومساعدة له سواء في إدارة جلسة الإرشادية أو في تطبيق البرامج العلاجية.

لقد تميز هذا الكتاب بأمرين أساسيين وهما: الاهتمام بأكثر المهارات أهمية للمرشد ولتنطق لها بأسلوب سهل ووثيق بحيث يساعد المرشد على تعلمها وبسرعة، كما تميز بإضافة أمثلة عملية من حالات واقعية في المجتمع تطبق على هذه المهارات وبأسلوب يساعد القارئ على فهم المهارة ولبدء بتعلمها.

إن هذا الكتاب يعتبر مساعدا أساسيا لكل من يريد أن يتمتع مهنة إرشاد، ولذا لا بد من اقتنائه في مكتبة كل مرشد أو طالب يدرس المهنة أو المهنة الإنسانية وكن مهتم بالتغلبا الإنسانية، وإني لا أجزم أن هذا الكتاب هو الكتاب الوحيد الذي

يتحدث عن المهارات الإرشادية، ولكنه يتمتع بكونه الأكثر تنظيماً لهذه مهارات
و لأمثلة المرافقة لها



مقدمة الطبعة الثانية

جاءت الطبعة الأولى لتضيف لكل مرشد أو طالب أو باحث نفسي أو مهتم جداً مهياً من المهارات التي لا يمكن الاستغناء عنها

وقد لاحظت أثناء تدريس مساق المهارات الإرشادية إقبالاً من لطيفة على تعلم المهارات واكتسابها، وأثر ذلك في دراستهم وانعكاس ذلك على عملهم لاحقاً، كما رودني بعدد من المرشدين بتغذية راجعة تظهر الفائدة التي تم جلبها من قراءة الكتاب

ولذلك جاءت الطبعة الثانية كطبعة حديثة ومتقنة تعمل على تصويب لأخطاء للمويزة الطباعية البسيطة التي ظهرت، كما جاءت لتضيف مهارات أخرى حديثة لا يستطيع المرشد الاستغناء عنها، حيث عملت على إصدار الطبعة ثانية على لاسعة نداء أعضاء هيئة التدريس المختصين في الإرشاد في عدة جامعات ستعرف على مقترحاتهم وإخراج الكتاب بصورة تمكن القارئ من اكتساب مهارات حديثة وتعميده في عمله الإرشادي

وبذلك أشكر كل من قدم لي الملاحظات ودعم إصدار الطبعة الثانية، كما أود أن أقدم شكر الحزبل لدار المسيرة لإحلاصها وصديقها في التعامل مع مؤلفين ومقرء، فهي ما تزال تعمل على رفد مسيرة التريوبة بالكتب الحديثة والفهم، والمسى من يقرأ هذا الكتاب أن يستفيد منه بالشكل المطلوب

من هو المرشد وما هي المهارة

تعريف الإرشاد

المهام الأساسية للمرشد التربوي

مرونة المرشد الفعال

الخصائص الشخصية

الخصائص المهنية

أهداف التوجيه والإرشاد

مواضيع تواجه المرشد التربوي

مهارات التعامل مع مقاومة المسترشد

أسباب مقاومة التغيير لدى الناس

أنواع المقاومة

استراتيجيات عامة للتعامل مع مقاومة المسترشد

الاعتراق النفسي لدى المرشد

المهارة

أهمية اكتساب المهارات

الفصل الأول

من هو المرشد وما هي المهارة

سيتم في هذا الفصل تقديم مراجعة لبعض المفاهيم ذات العلاقة بالإرشاد والتي تسهل اكتساب المرشد لاحقاً لمهارات جديدة. وكذلك يستمر الحديث عن تعريف الإرشاد ومهام المرشد وشروط المرشد الفعال المهية والشخصية وأهداف توجيه والإرشاد، والمرشد المبتدئ ومعوقات العمل الإرشادي.

تعريف الإرشاد

يمكن تعريف الإرشاد على النحو التالي:

إنه العملية المهنية القوية المتخصصة، التي تتم وفق خطوات محددة محكمة برمس ويمكن تعديلها. يتم من خلالها مساعدة المسترشد في النمو، والوصول بإمكانية إلى أقصى درجة ممكنة، وفقاً لحاجاته وميوله وإتجاهاته وقدراته، من خلال علاقة تعاونية دافقة، بين المرشد المؤهل، المتدرب، الراغب، والقادر على تقديم المساعدة لعميل. بهدف تطوير سلوك المسترشد وفهمه لنفسه ومشكلاته، وأساليب تعامله مع الظروف والمواقف ومشكلات التي يواجهها، تحقيقاً لصحته النفسية

تعريف الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي 1981

الإرشاد النفسي هو الخدمات التي يقدمها متخصصون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد واستغلاله في تحقيق التوافق لديه وبهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة واكتساب قدرة اتخاذ القرار ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة (الأسرة المدرسة والعمل)

المهام الأساسية للمرشد التربوي

- لقيام بعملية الإرشاد النفسي الفردي والجماعي للطلاب.
- تقديم بعمليات لإرشاد الوقائي . محاضرات . ندوات.
- بمعب دور مهما في تخطيط برامج الإرشاد وتوجيهها.
- يساعد الطلاب على فهم أنفسهم وميولهم وإمكانياتهم.
- يقوم بمتابعة المرشدين والوقوف على تحسنهم.
- يشرف على تعبئة السجلات الشاملة وتنظيمها والاحتفاظ بها في مكان سري
- يساعد على تشخيص وعلاج بعض الاضطرابات النفسية ضمن فريق علاجي.
- حرية المرشدين الذين لم يتمكن من التعامل مع حالاتهم إلى الجهات المختصة
- تقديم خدمات المعلومات التي توضح للطلاب الفرص التعليمية المتاحة لهم
- لاهتمام بشكل رتيبي بحالات التأخر الدراسي المتكرر.
- تقديم الخدمات الإرشادية الإيمائية (كالتعامل مع المضوقين، 'نوهوين'
- تصير المجتمع المدرسي بأهداف لتوجيه والإرشاد وعططه وبرامجه وخدماته
- أخصمان مهام كل عضو بمسؤولياته في تحقيق أهداف التوجيه والإرشاد على أقصى
- وجه
- تشكيل خان التوجيه والإرشاد وفقاً للتعليمات المنظمة لذلك ومتابعة تنفيذ
- توصياتها وتقوم نتائجها.
- تنمية السمات الإيجابية وتعميرها لدى الطالب في ضوء مبادئ الدين الإسلامي
- خفيف
- استثمار الفرص جميعها في تكوين اتجاهات إيجابية نحو العمل المهني لدى الطلاب
- وفقاً لأهداف التوجيه والإرشاد المهني في ضوء حاجة التنمية في المجتمع
- مساعدة الطالب المستجد على التكيف مع البيئة المدرسية وتكوين اتجاهات
- إيجابية نحو المدرسة.

- ليعمل على اكتشاف الإعاقات المختلفة والحالات الخاصة في وقت مبكر لاتخاذ الإجراءات اللازمة
- توليق العلاقة بين البيت والمدرسة وتعزيزها واستثمار القنوتات المتاحة جميعها بما يحقق رسالة المدرسة على خير وجه في رعاية الطالب من مختلف الخو بب.
- التعرف على حاجات الطلبة ومطالب نموهم في ضوء خصائص النمو لديهم على تلبتها .
- التعرف على أحوال الطلاب الصحية والنفسية والاجتماعية والتحصينية قبل بدء لعم دراسي، وتحديد من يحتاج إلى خدمات وقائية فردية أو جماعية. ولأسماء الطلاب المستجدين في كل مرحلة من المراحل الثلاث
- بناء علاقات مهنية مثمرة مع أعضاء هيئة التدريس جميعهم ومع الطلاب وأولياء أمورهم مبنية على الثقة والكفاءة في العمل والاحترام المتبادل بما يحقق أهداف من لعمل الإرشادي
- إجراء أبحاث وللداسات التربوية التي يتطلبها عمل المرشد ميداني، أو بالتعاون مع زملائه المشرفين في قسم التوجيه والإرشاد، أو ادرشدين في مدارس الأخرى
- إعداد لتقرير الختامي للإنجازات في ضوء الخطة التي وضعها المرشد اترسوي لبرمج البوحيه والإرشاد متضمناً التطويم والمريات حول الخدمات المقدمة

شروط المرشد الفعال

ب. لاجء الحديث ينزع للتأكيد على معتقدات المرشد وسلوكه أكثر من تأويله التعليمي في لإرشاد وذلك بالتأكيد على قدرة المرشد وعهده وقبوله لذاته وللآخرين، بذ جهود علاقة ما بين المرشد والمسترشد على ما يبدو أنها تلك العلاقة التي تسهر لنمو لكي لطرفين، وإن المرشد الفعال يهتم بكيف يظهر العالم من وجهة نظر المسترشد، إنه يمتلك معتقدات إيجابية نحو الناس وينظر إليهم على أنهم يستحقون ثقة، قادرين، مستقلين، ودودين، ولديهم نظرات إيجابية لذواتهم ويتحسون بشدة منهم، وإن التدخلات العلاجية التي يقوم بها المرشد مبنية على أساس قيم المسترشدين

الخصائص الشخصية

- القدرة على إقامة علاقات دائمة مع الآخرين والقدرة على تطوير هذه لعلاقات وإنهائها في حالة الضرورة.
- يتحلى بصفات مثل الصبر و الصدق و الإخلاص وخاصة عند التعامل مع الآخرين فلا يطلق أحكاما ولا يتعجل النتائج.
- القدرة على التأثير على الآخرين من خلال منطقته وقدرته على تقديم ما يثبت كلامه، من خلال إصراره عليه من ناحية ومرونة في التغيير من ناحية أخرى.
- نهضج لاعماله بمعنى أن لديه القدرة على التعامل مع انفعالاته والتعبير عنها بما يناسب الموقف وبما لا يؤذي الآخرين
- حسر الاستماع فهو يستمع للآخرين ولا يقاطع ولا يشتر من حديثهم ولا يهزم باصطياد الأخطاء أثناء حديثهم فهو يستمع من أجل انقهم و لدعمه والتواصل وليس من أجل الحكم والانتقاد
- لمرشد الفعال لديه هويته فيعرف من هو، وما هو قادر أن يكون عليه وماذ يريد من الحياة
- يحترم نفسه. ويقدم المساعدة للآخرين ويتقبلها من قبل الآخرين، إهم لا يعرفون أنفسهم من الآخرين.
- ه مستمع على التفكير فهو يبدل جهدا ليصبح الفضل، ويظهر سعيًا وجرأة ليصل إلى الأمان.
- إنه بطور نموذج الإرشادي الخاص به. وهو ثمرة خبراته في الحياة، وعلى الرغم من أنه من الممكن أن يقتبس الأفكار والفنيات بحرية من أي مرشد آخر، إلا أنه عمليا لا يقلد أساليب الآخرين.
- إنه أصيل فخلص صادق فلا يعيش بإدعاءات ولكنه يحاول أن يكون كم يفكر ويشعر، إنه يكتشف نفسه بالقدرة المناسب لاحتواء الآخرين، إنه لا يجتبر خلف لأقنعة ولدفاعات والأدوار النمطية والمظاهر الكاذبة

- لديه لإحساس بالمرح والدعابة فلا ينسى أن يضحك وخصوصا في نقاط ضحكة وتناقضه
- إنه يخطئ ويسمح بذنوبه، فهو لا يرفض أخطائه، ولا يشعر بالذنب الزائد عن الحد عند ارتكابه للخطأ بل يتعلم منه ويعمل على تلافيه في المستقبل.
- إنه يشكك عام يعيش في الحاضر ولا يستسلم للماضي ولا يركز على المستقبل، ولديه القدرة على أن يعتبر الآن ويعيش في الحاضر مع الآخرين، وهو متفتح على خبرته الانفعالية في اللحظة الحاضرة.
- إنه يقدر تأثير الثقافة ويحترم وجهات الاختلاف في اعتناق القوم من ثقافة إلى أخرى
- إنه يتخذ القرارات التي تشكل حياته، فهو على وعي بالقرارات الخاصة استي نهم، وهو ليس ضحية قرارات يتخذها الآخرون عنه
- لديه لإخلاص في علاقاته مع الآخرين، وينبع الإخلاص من الاحترام وثقة والتقدير للآخرين.
- به محروط في عمله ويخرج بمعنى منه، وفي نفس الوقت فهو ليس عبد للعمل بسبه اهتمامات أخرى وأهداف بطمح لإحجازها.

المصالح المهنية

- في دراسة لسهام أبو عبيدة ونادية شريف عام 1986 توصلوا إلى عدد من الكفاءات لضرورة التي يجب أن يتميز بها المرشد وقد جاءت على النحو التالي
- أولا، القدرة على إعداد برنامج إرشادي:
- لديه إطار نظري يستند إليه لتفسير السلوك الإنساني.
 - الإلمام بأساليب جمع المعلومات المختلفة
 - الإلمام بمتطلبات مرحلة النمو التي يمر بها الطلبة.
 - الإلمام بكافة الاختبارات المستخدمة في عملية الإرشاد
 - تطبيق الاختبارات وتفسير نتائجها.

ثانياً، تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي:

- تعريف المسترشد بأغالات الدراسية التي تناسبه.
- تعريف المسترشد بمجالات العمل التي تناسبه
- تعريف المسترشد بمتطلبات المهن المختلفة
- مساعدة المسترشد على التغلب على مشكلات الحياة اليومية
- تحويل المسترشد إلى المؤسسات التي تقدم خدمات متكاملة للعملية الإرشادية
- تكوين علاقات جيدة مع المدرسين وإدارة المدرسة والعاملين في المدرسة

ثالثاً، إدارة العملية الإرشادية:

- توجيه الأمثلة التي تتعلق بمشكلة المسترشد
- استخدام أساليب السلوك غير اللفظي (تعبيرات الوجه والإيماء وحركة عيون)
- استخدام أساليب السلوك اللفظي (المدح والتشجيع).

الإصغاء الجيد وحسن الانتباه

القدرة على التفكير والنقاش المرن

رابعاً، تكوين الثقة بين المرشد والمسترشد:

- قدرة على إنشاء علاقة تكسب بالثقة والفعالية مع الآخرين.
- القدرة على الاحتفاظ بسرية العمل
- تقبل المسترشد كفرد له صفاته وإمكاناته.
- رصد أحكام موضوعية باستخدام أسلوب القيادة الديمقراطية.

خامساً، اتخاذ القرارات التعليمية:

- مساعدة المسترشد على تحديد أهدافه.
- تقديم التعليمات الضرورية لزيادة وعي المسترشد بمشكلاته.
- توضيح نواحي القوة والضعف لدى المسترشد.
- تشجيع المسترشد على الاستمرار في العملية الإرشادية حتى يتحقق أهدافه

- تقديم المساعدة للمسترشد للتعبير عما يجول في نفسه حتى تتضح مشكلاته

سادساً: تفهم السلوك الاجتماعي:

- القدرة على تفهم الآخرين

- تفهم مقتضيات وأبعاد الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه.

- تقبل التنوع الاجتماعي

- تفهم القيم الأخلاقية .

- الاستفادة من الخبرة السابقة

أهداف التوجيه والإرشاد

مساعدة الطالب على التعرف على خصائص نفسه، فهم قدراته وميوله
و توجيهه، باستخدام الطرق المتاحة مثل الاختبارات، الملاحظات مما يساعده على
تحقيق الذات وتقبلها وفهمها

تحقيق التوافق والتكيف للطلبة من أجل تسهيل قدراتهم على القيام بواجباتهم
سعيه المختلفة والتوفيق بين الدوافع والزعات الداخلية والرغبات وبين
تتعلبات البيئة والبيئة

تعزيز الصحة النفسية للطلبة من أجل توفير حالة من التوازن والتكامل بين
لوحائف النفسية المختلفة للفرد كالتوفيق بين قدراته من جهة وبين أفكاره من
جهة أخرى

- إكساب الفرد مهارة ضبط والتوجيه الذاتي والتي تعني الوصول به إلى درجة من
الوعي بذاته وإمكانياته وفهمه لظروفه و محيطه فهما أقرب لواقع.

- مساعدة الفرد على صنع القرارات حيث يمر بمراحل ثمانية انتقالية لتخرج إلى اتخاذ
قرارات معينة، وهي مهارة يجب التدرب عليها منذ الصغر كالقرارات لزوجية
و المهنية وما شابه ذلك

- تحسين العملية التربوية من خلال جعل الجو المدرسي حافذاً ومسهلاً وميسر
للتعلم، لا عيقاً أو عيقاً، يشبع فيها المتعلم حاجاته ويواجه مشكلاته ويعمل على حلها.

- مساعدة الطالب على اختيار التخصص المناسب في ضوء قدراته وميوله
- مساعدة الطلبة الذين يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية، حتى يتحقق لهم لتوافق النفسي السليم مع أنفسهم والآخرين
- لعمل على اكتشاف الموهوبين ورعايتهم.
- لاهتمام بمخالات التأخر الدراسي، والعمل على دراسة أسباب هذا لتأخر وتقديم المون العلاجي والوقائي
- تقديم لمعلومات المتكاملة للطالب وتشمل المعلومات التربوية، توضيح لفرص لتعليمية المتاحة، شروط القبول في الكليات وغيرها أما المعلومات المهنية: تقديم لمعلومات عن أنواع المهن و الوظائف وإمكانيات اسجاح فيها يسم تشمل لمعلومات الشخصية: معلومات عن مهارات الطالب وقدراته.
- تقديم لخدمات الإرشادية الوقائية و الإنمائية التي تحقق القاعدية و كفاءة الإنشائية في مجال التحصيل الدراسي.
- تقديم برميج إرشادية من اجل أفضل طرق للذاكرة، أفضل الطرق لاستغلال أوقات الفراغ، كيفية مواجهه الاحاطات والضعف، أهمية التعميم كوسيلة للتقدم و لارتقاء. بناء الفرد المتمنع بالصحة النفسية، للطلبة المعزولين وغير المتكبين على سبيل المثال

بشكل عام بعمل الإرشاد على القيام بثلاث نماذج أساسية هي:

- النموذج الإنمائي: يركز فيه على بناء الشخصية ليكون الفرد منتجاً و فعلاً، وم يساعد في تحقيق أقصى حدود النمو حسب إمكانياته، لزيادة شعوره بالسعادة والتوافق نفسياً واجتماعياً ومهنياً وأسياً، ويتم تعليمه بعض المهارات الحياتية التي تفيد في حياته
- لنموذج الوقائي: ويهدف لحماية الفرد ووقايته من خطر الوقوع في لاضطراب من خلال كشفه المبكر لمنع تطوره أو من خلال تحصينه قبل تعرضه لفرصة الوقوع في المشكلة مثل تحصينه قبل دخوله فترة المراهقة حتى يمر بمرحلة سوية

- لنموذج العلاجي و فيه يتم تحرير الفرد من التوتر والقلق ومساعدته على حل المشكلات التي يعاني منها من أجل العودة به إلى حالة الاتزان.

مواضيع تواجه المرشد المبتدئ

- يمكن أن يتعرض لمرشد المبتدئ لعدد من المواقف الجديدة والتي يحتاج إلى أن يتعلم كيفية التعامل معها، ونحل من أبرز القضايا التي سيواجهها ما يلي
- التعامل مع القلق والخاوف وما يزيد من قلقه تساؤلات من مثل: ماذا أنكم؟ هل بإمكانني المساعدة؟ ماذا لو أخطأت؟
- عند أي مستوى يتم كشف الدت أو الحديث عن النفس، وهل يتم ابداً به؟
- لبحث عن الكمال أثناء مساعدة المسترشدين فقد يقول لنفسه: لا بد أن أكون كاملاً، يجب أن أعرف كل شيء عن مهنتي، يجب أن أكون قادراً على مساعدة أي شخص يلجأ لي
- عدم معرفة حدوده وقدراته ولذلك على المرشد أن لا يتظاهر بقدرات غير حقيقية
- لعموم حول متى يمكن أن أتعامل الصمت: أحياناً الصمت يكون معشاً، و يلع من الكلمات
- لرد في التعامل مع مطالب المسترشد هل يجب إظهار النفس كمساعد؟ هل يجب الاستجابة لمطالب المسترشد؟
- كيفية التعامل مع المسترشد غير الملتزم: ضعيف الدافعية وكثير النسيان
- نقال مشكلة المسترشد إلى المرشد ويصبح الحديث يدور حول ما لدى المرشد من مشكل وهذا ما يسمى بالتحويل المضاد (من أشكال التحويل المضاد: الحاجة لأن نكون محبوبين، قد يشغل المرشد تخيلات جنسية مع المسترشد، إعطاء نصائح بشكل إلزامي من المسترشد).
- عدم تقسرة على بناء أهداف واقعية سواء للمرشد أو للمسترشد

إعطاء نصائح أو الوصفات وبشكل مبالغ فيه. وهناك أوقات للصيحة وابتدئ
عن النصائح طرح أسئلة لإظهار الخيارات المفتوحة

• عدم لوضوح حول كيفية تطوير الذات في مجالات الإرشاد والحياة.

لما على المرشد المبتدئ الاهتمام بما يلي:

• بناء أهداف واقعية يمكن تحقيقها.

• تطوير ذاته من خلال القراءة وتعلم مهارات جديدة

• عدم حرص معامرات لا يمكن النجاح فيها مثل القول إسي أحلل شخصيات
نفس- أو أعرف كيف أطبق اختبارات الذكاء. أو أحل جميع مشكلات
و لاضطرابات النفسية كالصمام .

لصبر في قبول النتائج وعدم استعجال النتائج بسرعة

مهارات التعامل مع مقاومة المسترشد

لا يأتي المسترشد إلى المرشد طواعية، هناك من يأتي مدفوعا للإرشاد، أو حادس
من مرشد أو يعمل في ذمته بعض الأفكار السلبية عن المرشد.

مفهوم المقاومة: ينبع من التعامل النفسي حيث ذكر I-rend أنها ردة فعل ددعه
تحمي مسترشد من إدراكه بالفتن الساحم عن الأزمات النفسية غير المضمونة أو أية
فكر غير مقبولة، وقد ذكر بأنه وعلى الرغم من أن المسترشد يظلمون المساعدة ولا
أنهم قد يدومون هذه المساعدة لأن هدفها التخلص من بعض السمكيات التي
استخدمت للحفاظ على التوازن الداخلي

ويمكن أن تعرف المقاومة بأنها أي سنوك للمسترشد أو المصالح يتعارض مع
نجاح لعملية علاجية ونتائجها وبالرغم من أن التركيز هنا على مقاومة المسترشد، لا
أن المرشد قد يظهر بعض السلوكيات المقاومة

أسباب مقاومة التغيير لدى الناس

من المهم تفهم أسباب المقاومة حتى يمكن التعامل معها لتكون مدخلاً مهماً لنقصاء على المقاومة أو ترويضها. وإن كان يصعب تحديد جميع الأسباب إلا أنه بالإمكان الإشارة إلى أهمها وهي كما يلي:

- التمسك بالعادات والتقاليد
- الخوف من المصالح المادية أو المعنوية
- انخوف من تأثير التغيير على العلاقات الشخصية مع من يتبع عليهم لتغيير
- أن التغيير قد ينطوي أحياناً على مخاطر حقيقية وواضحة
- عدم الاقتناع بالتغيير المراد إجراؤه أو في بعض جوانبه
- عدم وحرد مبررات وجيهة أو حجة كافية للتغيير المراد اتخاذه
- عدم وضوح صورة التغيير أو الجهل بمخبرته وأهدافه وإجراءاته وجوانبه الأخرى
- مجرد معارضة الآخرين وأصحاب النفوذ لهذا التغيير
- لتكاليف البشرية والمادية الباهظة للتغيير
- الخوف من عدم القدرة على التكيف مع متطلبات هذا التغيير، فقد يحتاج التعبير إلى مهارات معينة أو خبرات محددة أو قدرات متميزة لا تتوفر عند بعض الأفراد
- الارتياح مع الواقع الحالي والاقتناع به.
- لتشيع واليأس والإحباط وربما الملل من كثرة التجارب التعديرية الفاشلة

أنماط المقاومين

- يمكن بالمرشد أن يتعرف على أنماط المقاومين وأساليب تعاملهم مع التغيير حتى لا يجذع من قبلهم، وهم خمسة عشر نمطاً كما يلي:
- المتجارب وهو الذي يدعي أن هذه تجربة وشيرة طويلة، وإن تجربته أثبت فشل هذه الفكرة التغييرية

المسائل. وهو الذي يوجه الأسئلة الكثيرة بطريقة ملتوية خبيثة. مع التركيز على الأسئلة التي تتناول أموراً هامشية جارية، حتى يبين فشل المشروع التعبيري.

- المتسلق: وهو الذي يحاول التسلق إلى القيادات العليا والوصول إلى متخذي القرار. ثم يقيم معهم العلاقات الاجتماعية المتميزة، وعندما يستغل هذه المكانة والحظوة في التأثير على الفكرة التغييرية ومقاومتها، وذلك عن طريق إقناع القدرات العليا بعدم قبول هذه الفكرة لعدم صلاحيتها

- الخضم: وهو الذي يجعل من الحادثة العرفية ظاهرة عامة. حيث يفسح لأخطاءه الصغيرة والقليلة ويوهم الآخرين بأن المشروع بأكمله غاشق

- الثرائر: وهو الذي يكثر الكلام والحوار والتعليق دون أن يترك للمغير فرصة محدثة

الملتقط: وهو الذي يحسن الاستماع إلى الغير، ويحاول أن يلتقط بعض الكلمات أو تعابير التي يلتقط بها هذا المغير والتي تخدم مقاومته ومعارضته بتعبير مضروب، ثم يكتفي بهذه الكلمات ليثبت أن المشروع غير كامل وفيه ثغرات كثيرة بذليل ما تلتقط به المغير

المركب: وهو الذي يحاول الاستفادة من جميع الكلمات والعبارات والآراء والمواقف والمشاهد، ويتركب بعضها على بعض ليثبت أن المشروع فاشل

- المصوف: وهو من أخطر أنواع المقاومين إن لم يكن أخطرهم، وهو الذي ربما يمدح المشروع التعبيري، ويثني على صاحبه. ولكنه يعقب فيقول. إن وقت المشروع ليس الآن، أو ينبغي تأجيله إلى السنة القادمة.

- التغلب: أي الماكر الذي يتلاعب على كل الجبال، ويتأمر بحيث ودعاء، ويثقلون مع كل حال، ويتعامل بوجهه عدة. ويظهر غير ما يبطن

- المشاجر: وهو الذي يتأوم العملية التغييرية ويقضي عليها عن طريق المشاجرة والعراك

- المستحسب. وهو الذي يعبر عن مقاومته بالانسحاب والخروج من المكان الذي يناقش فيه المشروع التغيير، مما يسبب توتراً لدى الآخرين. أو يفضي لاجتماع لعدم اكتمال النصاب
- الذاتي: وهو الذي لا يفكر إلا في ذاته، ولا يريد إلا ما ينضم مصلحته الشخصية، ومن ثم فقبوله للفكرة التغييرية أو رفضه لها يعتمد أولاً وأخيراً على مدى تحفظه لمصالحه، ليس إلا
- العنقري: وهو الذي يلدغ مباشرة صاحب الفكرة التغييرية، ويشوه صورته عند الجميع، وذلك لأن هرزة الثقة بصاحب التغيير هو في الحقيقة زعزعة الثقة في تغيير نفسه
- مساوم: وهو الذي يتفاوض مع المغير ويساومه في تغييره بحيث يصلان إلى حل وسط أو حل يشوه التغيير ويخرجه عن جوهره
- التأمرى. وهو صاحب النفسية التأمرية التي لا تنظر إلا بمحيط التآمر، فعن أن لأحرين يتآمرون عليه في مشاريعهم التغييرية. لد فهو يتآمر عليهم كما (يظن أنهم) يتآمرون عليه، وشعاره إننا لم تكن ذنباً أكلت لك القناب
- مصدر مقاومة المسترشد قد تكون متعلقة بالبيئة أو المرشد أو المسترشد نفسه

أولاً مقاومة الناتجة من المسترشد

- إن نعمل مع مسترشدين قادمين بالإكراه يحتاج إلى مرونة وإدعية وسعة اطلاع، ومن الضروري إظهار الاهتمام بهم والتوقع بأن هذا المسترشد ينجه حمية ذته وتجنب توقع انتحاه وقد تظهر مقاومته بسبب.
- نقص المهارات والمعرفة الضرورية
- وقد يظهر بعض المسترشدین المقاومة لأنهم لا يعرفون ما المطلوب منهم ببسطة
- وقد لا يفهمون تعليمات المرشد أو لا يعرفون ما هو الأساس العقلاني وراء استخدام النظرية ويمكن التعامل معهم على النحو التالي
- إعطاء تعليمات واضحة أي عبارات وجل شفوية الهدف منها حث المسترشد على القيام بعمل ما ويكون ذلك كواجب ينبغي أو للتشاش داخل الجسة

الإرشادية، ويجب حتى تكون هذه التعليمات ذات قيمة أن تكون واضحة ومحددة ومختصرة وأن يتم تقديمها بشكل ودي.

- إعطاء تدريبات مباشرة للمهارة: من المعروف أن المرشد الذي اعتاد reliance أداء المهام المطلوبة منه من المستبعد أن يكون مؤكلاً لذاته وأن يقوم بأداء حركات البيتة لأنه يعتقد أن المرشد هو من يجره على ذلك وهؤلاء المرشدين بحاجة أن يؤكد لهم أنه بإمكانهم أداء المطلوب منهم والتعاون مع المرشد لا يعني الخضوع لهم أو للآخرين، كما يمكن للمرشد أن يزيد من درجة تعاونه عن طريق تحريكة السلوك والصعب إلى خطوات صغيرة أو استخدام النماذج أو لعب الدور وتكرار السلوك والتفكير الرجعة مع استخدام التعزيز المستمر لضمان تعاون المرشد.

- عندما يعمل المرشد توقعات سلبية: أو عندما يمتلك دافعية محمضة ويبحث عن الحلول الحاضرة هنا يمكن فهم المرشد والتعامل مع نشوئه وأفكاره السلبية فلا يكون المرشد كالواقع. ويمكن الطلب منه ذكر تجربت مرت عليهم سابقاً وتحمل له خبرات معينة إيجابية، وعكس التعرف على توقعاته السلبية وخفاؤه من التغيير أو خوفه من التحدث وهنا على المرشد أن لا يصدر أحكاماً عليه

- يمكن تقديم الدعم النفسي له حتى يستفيد من جهود التعبير التي تحدث معه
- ويمكن إعطاء الاقتراحات والمرشد في حالة استرخاء.

- كما أن على المرشد أن يكون جدياً بحيث يفتح بحسبه وعقله للمرشد، فلا يكتف بدبه ولا يضع حاجزاً بينه وبين المرشد، ويحاول باستمرار أن يوصل له رسالة: إني أسمعك وأنت تقول كل ما تقوله وكل ما تقصده فأنت مهم لي وأنا أقدر وأحترمك لذاتك وليس لأي شيء آخر.

- أعد صياغة الأفكار بطريقة يظليها المرشد من مثل من المهم أن نعمل باتجاه اختيار سيكون مرشياً لك الآن وفي المستقبل وأخذ بالاعتبار خفييتك ومجازاتك ومضجك

ثانياً، المقاومة الناجمة عن التغيرات البيئية

قد يقاوم المرشد عملية الإرشاد لأسباب ناجمة عن المتغيرات والظروف البيئية فهذه المتغيرات تتعارض مع التعاون مع المرشد، ويمكن عمل ما يلي.

- تنظيم بيئة المرشد بطريقة معينة تساهم في التقليل من مقاومته فقد يعني المرشد من ضعف الرؤية أو اختلاف الطقس الذي اعتاد عليه

- إعادة ترتيب المعرفة لتجعل عملية الإرشاد ممكنة

لتقنين من تناقض الخبرات كصور زملائه المتصوقين في غرفة المرشد ولذي يتنافس معهم.

لتخلص من المشتتات البيئية مثل فتح الباب عدة مرات

- تقليد المكاسب الثانوية التي يجنيها المرشد من الهروب من البيئة مثلاً معرفة المرشد تظل على ملعب كرة قدم. فينظر المرشد باستمرار إلى الملعب هرباً من مواجهة المرشد وللإستمتاع بما يشاهده

ثالثاً، المقاومة الناجمة عن المرشد

تجرب نعيم مقاومة المرشد على أنها هجوم موجه إلى شخصية المرشد أي أنه يكون المرشد متقبلاً لنفسه ولسلوك المقاومة من المرشد وذلك عند العمل مع مرشدين متشائمين أو مثبطي الحمف ويمكن أن يأخذ بعض المرشدين مقاومة المرشد على أساس شخصي ويشعروا كأنهم المهدف من هذا السلوك

- إذا كنت توقعاتك غير متفارية مع توقعات المرشد شجع المرشد على المشاركة في العلاج، وأن يركز المرشد على مساهمات المرشد في العلاج ولتجاوز نه التي يقوم بعملها، اجمع معلومات عن المرشد وكيف يحل مشاكله.

- اهتم بنفسك كمرشد ومعانج: فالقول أناتود: (الإحسان يبدأ من سد خلل) له دلالات مهمة للمعالجين الذين يحاولون الاهتمام بحياة المرشدين وإهمال حياتهم الخاصة، ويصلون بالنهاية إلى ما يشير إلى أنه 'نحارت قواه، أو احتراق نهائياً'

قدم اقتراحات من الممكن أن تجعل المرشد أكثر تفاؤلاً وتعاوناً، وتكلم بعبارة المرشد واقترح أفكاراً تناسب مع قيمه ومعتقداته.

- يمكن تجنب إبداء أية ملاحظات من الممكن أن تولد مقاومة للمرشد، أو يمكن أن تقلل من المصداقية، مثل قول المرشد: أمامك قرار بسيط لتتخذ (كلمة بسيط مثيرة فهي تتعارض مع شخصية المرشد على أنه إنسان معقد). أو قول المرشد أنا متأكد لي أنني أستطيع مساعدتك

استراتيجيات عامة للتعامل مع مقاومة المرشد

- استمعان التوقيت والمبادرة بمعنى تغيير الخط العلاجي وترك بحث موضوع حساس مؤقتاً والعودة إليه لاحقاً، والتقيام بخطوات صغيرة خلال المعالجة
تصميم إستراتيجيات بسيطة وواجبات منزلية على شكل مهام، فإذا كان المرشد غير متحمس للإستراتيجية فيجب أن نترك أنها غير مناسبة لهذا المرشد
بعضات

د م يستطع المرشد أن يفهم طبيعة المشكلة ويمكن أن يقيّمها من خلال أسئلة من مثل: إذا وصف أحدهم مشكلتك على هذا النحو فهل توافق؟ من ترى لنسب بحق المشكلة؟ كيف تفسر حقيقة أن هذه المشكلة كانت دائمة مستمرة؟ من يعتقدك بحاجة إلى أن يحل المشكلة؟ ماذا تفكر بالنسبة إلى دورك في عملية المعالجة؟

لا تلتزم بخصوص كفاءتك ويجب أن لا ترتبط بالتزامات قد تجعلك تردد سوء أو تشعر أنك بمسؤولية أكثر تجاه المرشد، وبين له دورك وحدودك وما نسبي ستقوم به وإلى أية درجة سيتم حل مشكلتك وما هي التغيرات التي يمكن أن نطرا عليه

- ناقش بالفتح الضغوط التي أدت بالمرشد إلى الوصول للاستشارة أو القدوم لمرشد.

- التحدث لمدة أسبوع بمعنى اخبر المرشد أنك ستجتمع به لمدة أسبوع فقط وبعد ذلك تنهي علاقتك معه.

- استخدم المجاز والجهاز هو تعبير عن حالة المترشد ويستعمل لخلق نوع من المحبة (وقد استعمل من قبل أوكسكون مع مريض يعاني من السرطان والذي كان يعاني من ألم شديد، حيث ذكر أنه قصة عن مصنع يدور قائم على الهدور وكيف أن الهدور تروى بمثابة وتروي، والشعور بالراحة التي تحصل عندها نتيجة وهي لنمو، وكيف أن البنية كانت تبحث عن الراحة والهدوء رغم كثرة الهدور وترجها وقلة حصوها على الماء بالشكل الكافي، لكي يساعد على أن يحصل على الاسترخاء والراحة ويتخلص من الألم). والجهاز طريقة مفيدة لقول قصة تتعلق بالمشكلة التي يعاني منها المترشد

- تقصير الجلسات أو إنهاؤها: كملاذ أخير فإن المعالج يقصر الجلسات أو ينهيها حتى يقوم المترشد بمحاولة الالتزام باتفاقية مع المرشد، ولا يحذر هذا لإحراج كعقد ولكن لتوضيح أن المترشد لا يستطيع إهدار الجهد والمال

استراتيجية التدخل المتناقص ظاهرياً هذا الأسلوب فعال مع الأشخاص الذين يعانون من تردد في ردة الفعل، ويجب تجنب استخدام هذا الأسلوب مع مترشدين الذين يعانون من اضطراب شديد أو اعتماد شديد على استاء أو مدبهم عزلة نفسية، كما لا ينصح باستخدامه في نهاية الجلسات الإرشادية أو من قبل المرشدين المبتدئين، ولا يستعمل إلا عندما تكون مقاومة المترشد متكررة ومستمرة ويجب إخبار المترشد عن سبب استعمال هذا الأسلوب معه وذلك بناءً على مقاومته المستمرة للعلاج. ومن أمثله أن يطلب من المترشد أن يجرب فكرة استحوذية أو يستحضر بنية قلق، أو مترشد لديه قلق يطلب منه أن لا ينام أو تنظيف الغرفة إذا قصى 30 دقيقة ولم ينام، أو في حالات نادرة نقول له: ابق كما أنت

الاحتراق النفسي لدى المرشد

أحياناً وبعد عدة سنوات من العمل الإرشادي يشعر المرشد بأنه لم يعد قادراً على العمل كما كان سابقاً، ويشعر بما يسمى بالاحترق النفسي ويعرف بأنه شعور مرشد

بالتمسك ولا استهلاك وعدم وجود دافع وإن يشعر بأن ما يقدمه غير مرغوب فيه وغير مهم.

أسباب الاحتراق النفسي

من أهم أسباب الاحتراق النفسي ما يلي:

- ١: القيام بنفس الأعمال ولفترة طويلة
- ٢: العمل بشكل كبير مع شعور بالإنجاز أقل
- ٣: نقص في الإحساس بالإنجاز فهنا يشعر المرشد أنه يُبعد بحسب الإنجاز ولا توجد نتائج لعمله
- ٤: كونه يعمل تحت ضغط هائل لتقديم المساعدة والتوصل للأهداف من قبل الإدارة والمشرفين وأولياء أمور الطلبة والطلبة أنفسهم.
- ٥: العمل مع عدد كبير من الناس حيث سيأثر هؤلاء على المرشد بغيرهم لاحتدة وسلوكياتهم وتفكيرهم
- ٦: صراع مع الزملاء والمشرفين والإدارة نتيجة الغموض في التوجيه
- ٧: عدم حصول على فرصة للتجربة الشخصية والإبداع
- ٨: عدم تفقده على حل النزاعات الشخصية كالمشكلات المالية
- ٩: نقص الثقة بين المشرف والمرشد

وتمنع ومعالجة الاحتراق لا بد من عمل الآتي:

- تعلم لطرق الخاصة بالاعتناء بالنفس مثل القراءة والكتابة
- قيم أهدافك الشخصية وأولوياتك وتوقعاتك وحاول أن تحدد دائما ماذا تريد من عملك وكيف يمكن أن تطوره
- أوجد اهتمامات أخرى بعيدة عن العمل كممارسة هوايات وأنشطة وتعلم مهارات مستمرة في الحياة.
- اهتم بصحتك عن طريق الرياضة والنوم الكافي

- الحد للمادة لئلا يبدع بمشاريع جديدة، ولا توقف عند مشروع العمل والزوج راجعاً لأحد بل استمر في تطوير ذاتك بمشروع مدروسة وعخطط لها ولكنك تعيد لك لتفوق والنشاط في عملك.

- طور عبدالمالك

- لعدم أن تسيطر على تأثير الضغط في العمل والمنزل.

- بحث عن المكافأة الذاتية وليس الخارجية، حيث إن معظم المرشدين لا يجدون المكافأة من الخارج من قبل أولياء الأولياء والمشرقي والإدارة، ولذلك يحتاجون لتطويرها من الذات.



- أوجد معاني جديدة من خلال السفر والرحلات والخبرات الجديدة احصر مؤتمرات ودورات وورشات عمل يشاركية وأسرية وتكيفية

المهارة

رصد المهارة بخصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب، صرامة، وممارسة متعلم، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مقبولة ومن معاني المهارة أيضا التكفاءة والحدود في الأداء. وسواء استخدم المصطلح بهذا المعنى أو ذلك، فإن المهارة تدل على السلوك المتعلم أو المكتسب لدى يتوفر به شرهان جوهريان، أولهما أن يكون موجها نحو إحراز هدف أو غرض معين، وثانيهما: أن يكون منظما بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن وهذا لسلوك متعلم يجب أن تتوفر فيه خصائص السلوك الماهر (صادق وأبو حطب، 1994)

ويعرف كوتريبل Cottrill (1999) المهارة بأنها القدرة على الأداء والتعلم جيد وثقما يريد والمهارة نشاط متعلم يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التدعيم راجعة وكل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها، ولقصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي

ويستخلص رحاب (1997) تعريفا للمهارة بأنها شيء يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه مدى متعلم، عن طريق المحاكاة والتدريب، وأن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها

كما أن مهارة مجموعة القدرات الشخصية التي تكسب المتعلم ثقة في نفسه تمكنه من تحمل مسؤولية، وفهم النفس والآخرين، والتعامل معهم بذكاء، والتحرر لمهام مؤكولة إليه بكفاءة عالية، واتخاذ القرارات الصائبة بمنهجية علمية سليمة، يقصد بها أيضا مجموعة من المهارات والقدرات والكفاءات المرتبطة بحياة الناس، في شكل منهج متكامل لبء وثنية نوجهاتهم السليمة مثل القدرة على التواصل الجيد والحسم في لقرارات وامدرة على التفاوض .. وتعتبر المهارات احيائية، طبقا لتعريف مسمات لصحة بعالية، مجموعته عن ااتمكنات المتعلقة بسنوك إيجابي يحس الأفراد من بوجهه ففعالة لمطالب وتحديات الحياة اليومية. ومعنى ذلك أنها مجموعة من معارف نظرية و معنوية في مجال من مجالات الحياة، يتم اكتسابها عن طريق الخبرة والتحرية لنمكن ببرد حين وجوده أمام مشكلة ما، من تبيين الحل الملائم لها وسدلك تكون المهارات حياتية مجموعة من الكفاءات (Competences) التوصلية التي تسعى الأفراد على



- اتخاذ قرارات.
- حل مشاكل
- التفكير بطريقة نقدية / تفوقية.
- التواصل الإيجابي
- بناء علاقات سليمة
- تبني حياة بكمية سوية ومنتجة
- تحقيق لرفاهية الصحية

واقف مهارات في صميم أو مشيرون. مهارات حياتية مشتركة أو مستعمرة ومهارات خاصة

أهمية اكتساب المهارة

إنّ الإنسان كائن اجتماعي بالطبع، لا يقوى على العيش في معزل عن الآخرين، لذلك فإنه يحتاج إلى مجموعة من المهارات التي تمكنه من التواصل معهم، والتفاعل معهم، وثمينه على تحقيق أهدافه بنجاح، وتكفل له حياة اجتماعية سعيدة، ويقلل ما يثقل الأفراد المهارات يكون ثمرة في حياته أعظم. لذلك فمن لا تهتمت الحديثة في لتعليم من أجل الحياة تعمل على تسليح المتعلم بمجموعة من المهارات لكي تتكامل بمهنية علمية لتساعد المتعلم على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، وعلى حساب الضغوط، ومواجهة التحديات اليومية وما يحكمه من حل مشكلاته لشخصية ولا اجتماعية والتعامل معه بوعي وثقة. وبشكل عام فإن امتلاك المهارات يساعد الأفراد على ما يلي:

- تمكنه ثقة في نفسه، وتشعره بالراحة والسعادة حين يشد أعباله بإتقان
- تهيه حب الآخرين، واحترامهم له، وتقليلهم لعمله
- تمكنه من القيام بأعماله بنجاح
- تساعد على تطبيق ما يتعلمه عملياً
- ...

وحيث وسيلة لتدريب الأفراد على المهارات اللازمة لنجاحهم في أعمالهم هي تدريبهم على هذه المهارات من خلال توظيف استراتيجيات التعليم، وبكسر تعليم المرشد مهارات الإرشادية من بداية تدريسه في الجامعة وتستمر مع تربيته، ويكون هذا التعليم من خلال المنهج أو تمثيل المنهج أو تدريسه لمشكلة تتطلب حلاً، أو حكاية قصة ذات معنى، أو رواية قصص عن تجارب مرشدين آخرين، وتخصص نجاحهم في حل المشكلات التي واجهوها في مراحل حياتهم المختلفة، وكل ذلك لكي يستطيع المرشد التصرف في حال عدم وجود الفريق فيحس نفسه من أي خطر يمكن أن يتعرض له وقد يقاس نجاح المرشد بمقدار ما قد يكتسب من مهارات تمكنه من التعامل الإيجابي مع المستقبل خاصة في ضوء المشكلات التي أصبحت تشكل عبء كبير على المرشد عند البدء بعمله

مهارات المقابلة الفعالة

- خصائص الملائمة الإرشادية
- المقابلة الإرشادية
- مهارات التواصل
- أنواع الاتصال
- السلوك الحضورى كمنظهر من مظهر السلوك غير اللفظي لدى المرشد
- آداب التواصل
- مواقف الاتصال
- فنيات ومهارات الإصغاء والاستجابة
- تحليل التفاعل
- أمثلة تطبيقية على مهارات الاتصال

الفصل الثاني

مهارات المقابلة الفعالة

سوف يتم الحديث في هذه المهارات عن علاقة الإنسانية ويتم الانتقال منها لنمطية وبعد ذلك سيتم تخصيص الجزء الأكبر للحديث عن مهارات شواصل ولاستماع

لعلاقة الإنسانية- وضعها عمر بأنها علاقة إنسانية بين المرشد والمسترشد تتم من خلال تحقيق أهداف الإرشاد، ويعتبر عصر المواجهة الإنسانية لقائمة على تصحيح الوجداني والمشاعر الودية بين الطرفين هي عمود الإرشاد

خصائص العلاقة الإرشادية

تقس لمستشد واحترامه وعدم التأثير بأفكار سابقة عنه، وإن له كرمه

التعاطف الوجداني مشاركته مشاعره ومشاكله

توفر الاتجاه الإيجابي نحو مساعدة الآخرين

لنقل المتبادلة: التي تشعر المسترشد بالأمان.

وهذا كحدود للعلاقة بين الطرفين منها:

- عدم المبالغة في الحنو
- عدم فرض آراء المرشد الخاصة بحل القضايا أو حول الناس.
- علاقة رسمية بحكومة بزمس ومواعيد يجب التقيد بها.
- بعدد لعلاقة إذا عجز المرشد عن مساعدة المسترشد

المقابلة الإرشادية

تستغرق الجلسة ما بين 45 إلى 60 دقيقة، و للأطفال تتحدد ما بين 20 إلى 30 دقيقة

يمكن تقسيم الجلسات الإرشادية حسب أهدافها إلى

- المقابلة الابتدائية: تهدف إلى تقييم المسترشد وعلماته، وبناء جو من الألفة والثقة، وحصول على المعلومات الأساسية عن الحالة
- المقابلات تشخيصية وتهدف إلى جمع معلومات عن طبيعة المشكلة التي يعاني منها المسترشد ومعرفة أساليبها وأعراضها وكيفية التعامل معها
- المقابلة الإرشادية والعلاجية تهدف إلى مساعدة المسترشد على فهم نفسه ومشكلاته وصراعاته والتخلص منها برعاية therapist النفسي إليه.

جاءت المادة على تقسيم المقابلة إلى ثلاث مراحل:

1- بدء اللقاء تقوم على الألفة وتشجيع المسترشد على الإفصاح عن مشكلاته وتستغرق 10 دقائق

مرحلة بناء العلاقة رسمتها يتم تحقيق الخلف الأساسي من المدة وتستغرق 10 دقائق

مرحلة إنهاء اللقاء وفيها يتم منحصر الجلسة وتحديد المطلوب من المدة وتستغرق 10 دقائق.

ويمكن تحديد أهداف المقابلة فيما يلي:

- إقامة علاقة بين الفردين (المُرشد والمسترشد)
- الكشف عن الأفكار والمشاعر والاتجاهات لدى المسترشد
- جمع البيانات والمعلومات عن المسترشد ومحاولة تصورها
- الوصول إلى طريقة بناء عمليات التشخيص والإرشاد النفسي
- وليس هدف من المقابلة إثباتية المسترشد وإثبات بطاقتة به أو تصنيفه في فئة محددة، وإنما هدفها الكشف عن دوافع السلوك المضطرب لدى المسترشد

مهارات المواجهة

يعتبر من المبادئ القائل بالمواجهة أن تتوفر لديه مجموعة من المهارات حتى تكون



مواجهة أكثر فعالية وذات جدوى ومنها: مهارات لإصغاء وطرح الأسئلة والمواجهة للتعرف على التقصير، المسترشد، والتقبل، لا يجاهي غير المشروط، المسترشد، وتكوين علاقة مهنية معه، وفيد يلي سيتم، التحدث عن أبرز هذه المهارات في المواجهة وهي مهارات الاتصال والتواصل.

مهارات التواصل

إن مصطلح التعبير والتواصل قد يكون متبادلاً بين الكثير من الناس ولكنه عبر مفهوم أو غير مطابق، وذلك لارتباطه بالخلاف التقني أو باختصاصه في سبي، وقد يحتاج دراسة متعمقة حتى يصبح مهلاً وقابلاً للتطبيق

وقد كان السمع في كثير من آيات القرآن الكريم مقدماً على باقي حواس في ذكر نبيان عظم خطر هذه الحاسة، ولذا كان هو أول ما يسأل عنه العبد يوم يقبض نفسه، الله تعالى ﴿لَا تَعْبُ مَا جِئَ لَكَ بِهِ جَاءَ بِكَ مِنَ السَّمْعِ وَالْبَصَرِ كُلُّ أُنْثَىٰ كَانَتْ مِنْهُ﴾ (الأنعام: 36) والسمع هو حس الأذن وما هو فيها من شيء أي أن تدرس هذه الحاسة أحياناً بدون وعي، فوفقاً اجتماع مع الاستماع وهي يكرر (هذه وهو سماع الأذن والقلب).

لاتصال هو عبارة عن تبادل المعلومات وتفسيرها بين جبهتين ما، وبه عن صبر أربعة.

- لغة أو وسيلة نقل الرسائل من مصدر إلى آخر.
- الإرسال ويتم حينما تختار أفضل الرموز الممكن استخدامها (تظهر ما تفكر به).
- هذه الرموز إما أن تكون كلمات إلهامات، أو تعابير.
- الاستقبال ويتضمن وهي إدراك الرسالة ثم تفسيرها.

- شعبة لاسترجاعية وهو فهم لاكتمال عملية الاتصال لأنه يجب للمرسل م. ذ كانت الرسالة قد تم إدراكها وتفسيرها أم لا

ومن لعنصر الرابع تكمن أهمية الاتصال ذي الطرفين لأنه لا بهم أن تتصل به بل لهم أنه تتصل مع وذلك حتى تتحقق الفائدة من عملية الاتصال. لأن أهداف من أي تتصل مع طرف آخر لا يخرج عن ثلاثة أمور هي: الإخبار. أو الإقناع، أو الإتاع

المحددات الأساسية لمهارات الاتصال

- مهارات الاستدلال والبداهة المقصود هنا تقيات الترميز التي توظف لتبدي عن طريقها التمييز عن صكك، وتتطلب أن تستخدم مهارات أنا للتعبير عن مشهرك

مهارات الاستماع. يعني حل الرموز الواردة من الشخص الآخر ومد يكون الاستماع سدياً يركز على شيء آخر كالتلفاز، أو إيجابياً يقدم نفسه رجعة إيجابية وسلبية.

مهارات الاستجابة- تتطلب استخدام جمل بسيطة كمعرفة لما تم سماعه

لزيادة فعالية الاتصال لا بد من:

- اختيار أسلوب الاتصال المناسب للموقف
- 2 تحسب عملية الاتصال عن طريق بث الرسالة بلفه واضحة وبسيطة
- 3 تقديم معلومات في شكل يتفق ورغبات الفرد
- 4 تكون مستقبل الرسالة من التعبير عن وجهة نظرة في المعلومات المرسل إليها
- 5 لتكرار غير الحمل لعملية الاتصال حتى يتم التأكد من فهم تلك العملية
- 6 تحديد هدف من الاتصال ومدى أهميته.
- 7 توسيع دائرة التفكير لديك بزيادة المعلومات عن الموضوع المراد الاتصال من أجله.
8. لاستماع بدقة واستيعاب إلى الرسالة التي يتلقاها إليك الآخرون
- 9 تصميم رسالتك بما يتناسب مع الآخرين بناءً على ما يحمله من خلفية ومعرفة

10 صرح لأسئلة خاصة عندما تكون غير متأكد من المعنى ولا تخف من الظهور بمظهر الجاهل.

11 لا تخف من قول لا اعرف أو لا اعلم.

12 محاولة طرح الأفكار في المكان والوقت المناسب.

13 أن تكون واضحاً ومحدداً في ما تتحدث عنه وتجنب العموميات والغموض في الحديث.

14 عدم إشغال النفس بأمور أخرى خارجة عن موضوع الاتصال.

15 الحرص على إظهار وسائل الاتصال بالمظهر الجيد

16. الإنصات إلى النقاط المهمة حول الفات

17 الإنصات إلى السلوك غير اللفظي

لقواعد الأساسية للإصغاء

تتم عملية الإصغاء لفعول بأربع خطوات وهي باختصار .

1 لاستماع للكلمات: التي يقولها المسترشد بدقة.

2 معرفة معاني الكلمات التي سمعتها المرشد من المسترشد أو الاستبصار عنها

3 معرفة الأفكار خلف الكلمات: بمعنى المقصود بالكلمات وما يمكن فهمه.

4 معرفة الرسالة خلف الأفكار: بمعنى ما الذي يريد المسترشد توصيله

وحتى تتم هذه الخطوات بنجاح لا بد من توفر القواعد الأساسية التالية:

تنفرع التام للمسترشد

- تركيز الانتباه على كل ما يقوله المسترشد من أفكار رئيسية.

- إعطاء الفرصة له للقول كل ما يريد كإن تقول له: كلي أذان صاغية ... الخ

راحتك في الحديث

- لإصغاء لغرض المهم لا لغرض المناقصة.

- الانتباه لكل كلمة تقال

- لا يتبدل لتعبير غير اللفظي الصادر عنه كالإيماءات، حركة الأيدي والعيون . الخ
- تجنب التسرع في اتخاذ القرار أو أن تتخذ من المسترشد أو المروض موقف مسبقاً وتوجهها سلبياً.
- تجنب تصنيف المسترشد وإطلاق الأحكام القطعية قبل الانتهاء.
- ضبط نفسك بتجاهل الأمور المعلقة للنظر والمعالجة
- تعود على كتابة واستيعاب النقاط الرئيسية والأدلة أو منحصر لمحتوى لرسالة ودون ملاحظاتك بجانبها
- لا تحارب لقاطعة بتصحيح الكلمات أو إلقاء الأسئلة أو حتى الإجابة ، لا إذ طلب منك ذلك
- في حالة عدم فهم واستيعاب بعض الجمل والألفاظ اطلب من المتحدث توضيح ذلك
- صعد ردد فقلك تجاه الكلمات المتكررة
- قلل آخرات المفتة مثل : فرقة الأصابع، اللعب بالقلم، فرك العيون. سدق بالأرجل، انتظوب الخ
- نحن نأصبر حتى ولو كانت طريقة المتحدث أو ألفاظه غير ممتعة

أنواع الاتصال

أولاً، الاتصال اللفظي (مكتوب، شفوي)

- وتتمثل أسس نجاح الاتصال الشفوي في المحاملات، التشجيع، الإنصات، توضيح، والإعادة والأسئلة والإقناع والإيجاز وحتى ينجح الاتصال اللفظي لا بد من استخدام نوع الآخر من الاتصال وهو الاتصال غير اللفظي
- ومن أهم في الاتصال اللفظي العمل على تغيير كلمات المسترشد بحيث يزيد وعيه لذاته ومن أمثلة هذه الكلمات:
- 1 استبدال كلمة (هو) بكلمة (أنا).
 - 2 عدم استخدام أسئلة مثل (لماذا؟) واستبدالها بأسئلة مثل (بماذا؟ وكيف؟)

3. استبدال التنبؤات مثل (تكن) بحرف الجر وهو (و).

4. استخدام (لا أقدر) بدلاً من (لا أريد).

5. استبدال كلمة (يجب) بكلمة (أنا اخترت).

ويضمن الاتصال اللفظي إرسال كل من الأفكار والمشاعر، وله مستويات:

لغة لطفوية لغة جدابة ومرحة وغالباً ما تستخدم للتذكير والمحبة لديهم أصناف

من لغة لطفولة مثل تصوير الرغبة الجسدية والنسور والمداخلة

- لغة الشارع لغة تعبيرية وانفعالية يمكن أن تكون سلاحاً وغالباً ما تستخدم في

مجان اللعب وتستخدم عندما يكون الاتصال غير متساو وتسمى لغة النسوة

محصنة من خلال أنماط الحديث المستخدمة وهي لغة تلقين في المدرس

لغة اسحت أو المهني: وتكون عند الاشتراك بين رفاق مهنيين وفيها دقة في

لا حيار المهني ونعمهم كد لغة الشارع من قبل المتخصصين بها فقط

لحن الخطاب بصري سمعي لمسي رقمي

تتم عملية الإدراك عن طريق ورود المعلومات إلى الدماغ عن طريق الحواس

الحواس بصر، والسمع، واللمس، والشم، والذوق ويمثل الإحساس المتولد عن كل

حاسة مد و نظاماً خاصاً للإدراك، وتلاحظ أن المرشد غالباً ما يستحده في حديثه

لحد، مشكور أكثر من الألفان الأخرى. ويمكن التعرف على نمط المرشد من خلال

نوع الكلمات والعبارات التي تصدر عنه، إن معرفة النمط الدال على أشخاص

لقد بل تساعد على التفاهم معه، سواء كان ذلك في عملية الإرشاد أو خورجها،

وبفضل أن يستخدم المرشد مريحاً متوارباً من هذه الأنماط والألفان السمعية والبصرية

واللمسية وعدم الاقتصاد على نمط واحد وفيما يلي توضيح لهذه الألفان الأساسية،

وكيف يمكن الاستدلال عليها:

1. النظام البصري: Visual

يتحدث بسرعة، صوته عال، أنفاسه قصيرة وسريعة، يفكر بالصور أكثر، دلم

أخرى، يهتم بالصور والمظاهر والألوان، قراراته على أساس ما يرى ويتخيل لنمط

النصوري تغلب عليه الكلمات والعبارات الثانية

نظر - رؤية - تصور - مراقبة - يشاهد - ألوان - منظر - أرى - يظهر لي -
أرى ما تقول - وجهة نظري - يدق النظر - النمط البصري يكرر عبرت من
مثل يظهر لي - وجهة نظري - ولديه سرعة كلام - برة عالية - قدرة على التحليل

2. النظام السمعي: Auditory

يستخدم طبقات صوت متنوعة، يتنفس من أسفل الحجاب الحاجز، له قدرة
على الإنصات، يهتم بالأصوات، قراراته على أساس ما يسمعه ويحفظه.
النمط السمعي تغلب عليه الكلمات والعبارات التالية:

صوت - سمع - نغمة - رنين - كلام - جرس - بصوت - نغم - يفرغ
الجرس - نشه لكلامي - يرن في أذني - يخاطب الناس - كلام الحساس - النمط
السمعي يكرر عبارات من مثل سمعت اختياراً كلي أذان صاعية أكون الحقيقة
وعدة م يطر بعيداً عن المتحدث وسمع ليفهم ويتذكر ما قيل.

3. النظام الحسي: Kinesthetic

صوته هادئ، يتنفس ببطء وعمق، يهتم بالأحاسيس، يأخذ قراراته على أساس
شعوره

النمط الحسي تغلب عليه الكلمات والعبارات التالية :

شعور إحساس لسة خشن ناعم صلب - لين ضرب بارد -
حار - صبور - ألم - يتحقق قلبه - يحدش الشعور - عديم الإحساس - النمط
الحسي يكرر عبارات من مثل: أقرر بما تقول - يحرك يديه - ولديه كلام بصي
وتنفس عميق - ويعبر بجسده

4. النمط اللفظي

اكتشف العلماء - كلامك مقنع - يقتدر إلى الدليل - ولديه تحدث مع لنفس
و اهتمام بالأدلة.

5. كلمات وهيارات عمادة

فكر - عقل - حكمة - منطق - فكرة - تجربة - عملية - فهم - ثقافة - حافظ
 - دافع - تفكير - تفهم - أفكار - نشاط: عزيزي المرشد اكتشف نظامك التمثيلي
 الأساسي، ولذي يساعدك في التركيز على الجوانب الأكثر استخداما في كلامك عند
 التوصل حتى تتمكن من الانتباه لدرجة التي يتحدث بها الطلبة.
 لتحديد ما هو نظامك التمثيلي الأساسي، اختر إجابة واحدة لكل سؤال

السؤال	الإجابة	نعم	لا	ج
إذا وجهتك مشكلة	- تفكر حتى تجد الحل المناسب. - تتناقشها مع شخص آخر - تفكر حتى تستشعر الحل			
في الحوار مع شخص آخر ما الذي يؤثر حيث؟	- عدم وضوح الرؤية عند. - منطق الشخص وحججه - عدم إحساسه برأيك			
أحب أن يفعل الآخرون	- الانسجام والتفاهة المريحة. - اختيار الكلمات المناسبة - مشاعر الود والاحترام			
ما أهم ما فعلته في لقاء الأسس؟	- وأنت مشغول أو صوته. - استمعت أو قلت كلاما - أحسنت بمشاعر			
عندما تكون في أحضان الطبيعة ماذا تفعل؟	- مشاهدة المناظر - الاستماع لأصوات - استنشاق الروائح الزكية			
عند شرائك كتاباً ما الذي يؤثر فيه أكثر؟	- تصميم الغلاف والصورة - عنوان الكتاب ومحتواه. - نوعية الورق وملمسه			
عمود أسفاد				

ملاحظة. ص بصري، س: سمعي، ح: حسي، الإجابة الأولى هي الجواب "بصري"،
والثانية هي السمعي، والثالثة هي الحسي، اجمع النتائج والجموع الأكثر يدل
على نظامك التمثيلي

ويمكن كمرشد وللإستفادة من النظام التمثيلي عمل ما يلي

1. انہی کم شد: نحدث بھوت معتدل.

2. استمع بعناية ما نكلم.

ومن أمثلة عبارات الإنصات حسنا جدا- أنا أتابع كلامك باهتمام - نفصص استمر
فيما ترى أن قوله لي - يبدو لي أنك متردد في الاستمرار في حديثك - يسعدني أن
سمع مث كل شيء عنك عفووا لم أتمكن من متابعة كلامك المتلاحقة نبتت نعيمه
عني مرة أخرى ولكن بسرعة أقل من ذي قبل معلومة لست متأكدا بد كنت فهمت
ما رويته لي الآن هل لك أن تهمل قليلا في الحديث وتعيد علي ما رويته

- 3 استخدام بعض الكلمات البسيطة والمقاطع المتحصرة وكذلك استخد • بعض
الأمهات والإشارات الخفيفة المصحوبة بتركيز أكبر من المرشد لكونه يسمع ما
يقوله، مسترشداً والخلف من ذلك تشجيع المسترشد على الاستمرار في الحديث
بكر حربه دون مقاطعة كلامية تشتت التركيز لديه مما يجعله يغير مجرى الحديث
مثلاً

- 4 يدل اعتمادا بما يقونه المسترشد عما يسهم في بناء الألفة والعلاقة الطيبة بيكماء، ومن أهم الكلمات والمقاطع البسيطة التي تستخدم في هذه المهارة ما يلي

نعم . ايوة . تمام . طيب . تمام . طيب . طيب . ايوة . ايوة . نعم . نعم . ايه . اووه . ايه . اييه . هاه . هاه . ممكن استخدم بعض الكميات لعامة . ولكن في نطاق محدود مثلا . كويس ... براغو .. او كي الخ ونفرض من ذلك دعم المسترشد وشد أزرو .. وكما تستخدم بعض الإيماءات كإيماءة لرأس . وزم الشعاع وإصدار بعض الشهمة .. مع أهمية أن تعبر عن جانب إيجابية من المرشد تجاه المسترشد .

مثال على استخدام العبارات البسيطة أثناء المقابلة:

لمسترشد : لقد شرحت لك معاناتي التي أعانيها يا أستاذ أحمد التي تتركز في عدم رضا والدي هني
لمرشد : يهز رأسه.

لمسترشد : وذلك بسبب علاقتي ببعض الأصدقاء الذين لا يتقبلهم ولا يفهمهم...
لمرشد : . هالاه... نعم نعم ..

لمسترشد : ركب مرة حاوئت إقنعه بأنهم أناس طيبون ومتعاونون ولكنه لم يقتنع بكلامي إطلاقاً

لمرشد : يرم شفتيه عوووم امسترشد لقد مكثتهم من التعرف على و لدي والجُلوس معه لكن لا فائدة من ذلك.

لمرشد : طيب. طيب طيب... وماذا بعد .

امسترشد : من ألوم يا أستاذي الكريم أن يرضى والدي وألا أخسر 'صداقني' فيهم ويهيم صداقة عمر

نشاط : صق التعيين التالي حول قدرتك على الحوار الفعّال حتى تعرف على مهاراتك في الحوار والمناقشة وحاول أن تعمل في الجوانب السلبية لديك فيما بعد.

ضع علامة (✓) في إحدى الخانات الثلاثة حسب أجابتك على السؤال:

نادر	أحياناً	دائماً	الصفة
			1. هل تخرج كلماتك على نحو ما تود في عمديتك
			2. عندما يوجه إليك سؤال غير واضح هل تسأل صاحب السؤال أن يشرح ما يقنيه
			3. عندما تحاول شرح شيء ما هل يشجع مستمعك إلى تلقيبك بكلمات تقرباً

الصفة	دائما	أحيانا	نادر
4 هل تقترضي فيس تحدثه أن يعرف ما تحاول أن تقول دون أن تشرح له ما تعنيه			
5 هل تسأل غيرك عن شعوره إزاء النقطة التي ربما تكون أنت مصدر إرباها			
6 هل تجد صعوبة في يتحدث لك الآخرين			
7 هل تجد في محادثة مع شخصي أمورا تهمك كثيرا			
8 هل تجد من الصعب أن تميز عن آرائك إذا كانت تختلف عن آراء من حولك			
9 هل تجد في المحادثة أن يصعب عليك موضوع من محادثة			
10 في سياق محادثة هل تحاول أن تتكلم أكثر من الشخص الآخر			
11 هل تترك أثر نفخة صوته على الآخرين			
12 هل تتحاشى قول شيء سرف أن يسيء إهداء الآخرين أو ردة العين به			
13 هل تجد صعوبة في تقبل النقد البناء من الغير			
14 عندما يؤدي "أحدكم شعورك هل تناقش معه الأمر			
15 هل تعذر فيما بعد لمن عسى أن تكون قد أذيت شعوره			
16 هل يزعجك كثيرا أن يتخلف أحد معك			
17 هل تجد من الصعب أن تفكر بوضوح عندما تكون غاضبا من أحد			
18 هل تحدثني الخلاف مع الآخرين حشية غضبهم			
19 عندما نشأ مشككة بينك وبين شخص آخر هل تستطيع مناقشتها دون أن تعصب			
20 هل أنت راض عن طريقتك في تسوية خلافاتك مع الآخرين			
21 هل تظل غابسا متجهميا فترة طويلة إذا أثارك أحد			
22 هل تشر بالهرج الشبه عندما يمدحك أحد			

نادرًا	أحيانًا	دائمًا	الصفة
			23 هل يوسعك عندما أن تلقى بالآخرين
			24 هل تجد صعوبة في مجاملة وصدق الآخرين
			25 هل نحاول دائمًا إحقاق أخطأ الآخرين
			26 هل تساعد الآخرين على فهمك بأن توضيح ما تفكر وتلمع وتعتقد به
			27 هل من الصعب أن تأخذ الآخرين
			28 هل نحاول تغيير الموضوع عندما تناول المناقشة مشاعرك
			29 في سياق عادة هل ندع محبتك ينهي كلامه قبل أن ترد على ما يقول
			30 هل نلاحظ أنك لا تكون متبها أثناء عادة الآخرين
			31 هل نحاول الانتماع للوصول إلى الشيء المقصود في كلام شخص ما
			32 هل يبدو على الآخرين أنهم يصعبون عليك عندما تتكلم
			33 في سياق المناقشة هل يصعب عليك أن ترى الأمور من وجهة نظر الآخر
			34 هل ندعي أنك نستمع إلى الآخرين بينما أنت مصروف ذهنك في واقع الأمر
			35 في حلال عادة هل تستطيع إدراك الفرق بين ما يقوله محبتك وما يشعر به فعلا
			36 هل نستطيع واثق نتكلم أن نترك ردة فعل الآخرين إذا ما تقوبه
			37 هل نشعر أن الآخرين يشعرون لو كنت من طراز آخر من الناس
			38 هل يفهم الآخرون مشاعرك
			39 هل يسمع الآخرون أنك تبدو دائما من صواب رأيك
			40 هل تعذب نفسك عندما تعلم أنك غلط في أمر ما

التصحيح والتفسير

إذا كانت إجابة السؤال أحياناً فيكون له درجتان وإذا كان دائماً أو نادراً فيكون

حسب الجدول التالي

لأسئلة 4، 6، 8، 10، 13، 16، 17، 18، 21، 22، 24، 25، 27، 28، 30، 34،

37 في حالة الإجابة ب دائماً يحصل على درجة واحدة، وفي حالة الإجابة ب نادر

يُحصل على ثلاث درجات

لأسئلة 1، 2، 5، 7، 9، 11، 12، 14، 15، 19، 20، 23، 26، 27، 32، 35،

36، 38، 39، 40. في حالة الإجابة ب دائماً يحصل على ثلاث درجات، وفي

حالة الإجابة ب نادر يحصل على درجة واحدة

لتفسير النتيجة اتبع الجدول التالي:

الدرجات	التقييم
40 70	نحتاج لمجهود أكبر وتدريب
71 90	مجاور مقدر نحتاج إلى تدريب أكثر ومراجعة
91 120	مجاور ممتاز وراجع ما لديك من نقص حتى تكمله

ثانيًا: الاتصال غير اللفظي

يظهر من خلال (لغة العيون، لغة الجسد، الإيماءات، تعبيرات الوجه، ونبرة

صوت)، وتتمثل أسس نجاح الاتصال غير اللفظي في الانتماء، التواصل،

الإنصات، الاسترخاء، والاهتمام بمستقبل الرسالة

مظاهر الاتصال غير اللفظي إن لغة الجسد تشمل كل ما يمكن أن يعبر عن

علاقته مما يريد الفرد دون استخدام الكلمات

ويمكن أن تنقل رسائل متنوعة من الراحة والاسترخاء بشكل إيجابي إلى

الاهمال وعدم الاهتمام من خلال المظهر الجسمي فبنية الجسد من مثل طريقة

الجلوس وحركة اليدين والعمود وتعبيرات الوجه وتلون البشرة والنفس

1 تعبيرات الوجه ولغة العيون

يعتبر لوجه أكثر أجزاء الجسم وضوحاً وتعبيراً عن العواطف والمشاعر وأكثرها لي نفس المعاني، كما أنه أكثر الأجزاء صعوبة في فهم التعبيرات التي تصدر عنه، ويقول أحد خبراء الاتصال أن لوجه قادر على أن يعرب عن 250000 تعبير مختلف ويمكن القول أن هناك على الأقل ستة أنواع من العواطف التي يمكن التعبير عنها باستخدام الوجه وهي التعبير عن السعادة والغضب، ولدهشة وحرر، والاشمئزاز، والخوف.

والكثير من الناس توصلوا إلى الاستنتاج بأن الأشخاص الذين لا ينظرون إليهم أثناء محادثتهم غالباً ما يحاولون إخفاء شيء ما، ويشير (مايكل أرغاييل) في كتابه علم نفس السلوك بين الأفراد إلى أن الأفراد ينظرون إلى بعضهم من 30-60٪ من الوقت، ويؤكد أيضاً أنه عندما يتحدث شخصان وينظران إلى بعضهما أثناء ذلك لمدة أكثر من 60٪ من وقت وعلى الأغلب يكونان مهتماً بالشخص أكثر من الاهتمام بما يقول.

وأكثر مناطق الوجه تعبيراً هي منطقة العينين، ويرى (والف وأندرو مبرسون)، أن عيون البشر تتحدث تماماً كالسهم تكرر مميزة وحدة وهي أن لغة العيون لا تنحج إلى قاموس بل هي مفهومة في جميع أنحاء العالم.

ومعبر من الأدوات الإستراتيجية في نقل الرسائل والمعاني غير اللفظية وكثير من ستمتع العديد من السمات الشخصية التي ترتبط بالعينين، فيقال هذه عيون مأكرة، أو عيون دكية، أو عيون محادة، و عيون حائلة، أو عيون شريرة، وكلها صفات للتعبير عن شخصية صاحبها، وأحياناً ما يقع المستقبل ضحية لسوء فهم الرسائل التي تنقلها العينين خاصة إذا كان صاحبها يعاني من قصور بصريولوجي بها فقد لا يستطيع أحد الأفراد تركيز بصره حيث ضعف عضلات العين فتعتقد أنه غير مكثرت بك أو لا يود الإصغاء إليك.

2 الأعين: نذل على أشياء كثيرة فمثلاً:

- ثلاثي الأعين يدل على الاهتمام أو الرغبة في تبادل الحديث.
- خفض الأعين جيداً يدل على الانشغال والتحديث يدل على التمسك بالرأي.
- خفض الإبقاء على النظرة المباشرة يدل على الانسحاب أو الاحترام.

- نظرة المنخفضة تدل على الخجل
 - دموع في العين تدل على الحزن والإحباط والسعادة.
 - توسيع حدقات العين فتدل على الانزعاج والاهتمام المخاد.
3. الفم يدل على:

1 لا ابتسامة تدل على معان كثيرة منها التعريف بالإيجابية والإحساس بالرغبة، ويجب أن ينتبه المرشد لأوضاع من الابتسام أشار لها فترات ومنها.

- الابتسامة المستطيلة التي قد تصدر من المسترشد ويلجأ لها عندما يتوجب عليه أن يكون مهذباً تجاه الآخرين، حيث تراجع الشفتان عن الأسنان العلوية واسعليه لتشكل شكلاً مستطيلاً مع زوايا الشفتين، ونسب ما نجد أنه لا يوجد أي عمق لهذه الابتسامة كأن نستخدمها لتظاهر الاستمتاع نكتة أو تعليق عابر

الابتسامة العلوية أو ابتسامة كيف حالك حيث تتكشف الأسنان العلوية فقط والعم بالكاد مقترح

الابتسامة البسيطة وهي ابتسامة فارغة تماماً تحدث عندما يكون الشخص بمفرده ويشعر بالسعادة، ففي هذه الابتسامة تحني الشفاه إلى الأعلى وحسن ولكنها تبقى متلازمة، أي أن الأسنان لا تظهر

الابتسامة العريضة التي تحدث في ظروف سعادة مثيرة ويكون فيها سمع متروحا وتلتوي الشفاه إلى الخلف وتظهر الأسنان العلوية والسفلية وهي تشبه الابتسامة العلوية إلا أن الشفة السفلى تنزل عن الأسنان السفلى.

ب. من تعبيرات الفم والشفاه المهمة أيضاً:

- ضم لشفاه يدل على الغضب والحق
- قضم الشفة يدل على القلق والحزن.
- فتح الفم يدل على التأوُّب والتعب والنعشة.

ج. تعبيرات الوجه تدل فيها

- ثلاثي لعينين مع الابتسام تدل على السعادة والارتياح
- عينان مشدودتان وتقلّيب الحاجب.
- إطباق الفم يدل على الغضب والحزن.
- حرر لوجه يدل على القلق وعدم الارتياح والحمل.

4. الإيماءات ووضع الجسم

هناك العديد من الإيماءات المألوفة والتي لا تختلف على معانيها كهبز رأس يمين أو يمين أو الرفض، ومع ذلك نقول أن الإيماءات هي من نتائج ثقافة المجتمعات وكما يتذكر أن الأستاذ في المدرسة قد طلب منه أن يجلس بطريقة مهذب أو يعف بطريقة معتدلة ويشير وضع الجسم إلى درجة الاسترخاء التي يتجدها بعد انتهاء جلوس أو انوقوف ويكشف وضع الجسم عن علاقات السلطة وعن حالة استجابة بعدد من الإيماءات ما يجلس صاحب السلطة لأعلى بدرجة من الاسترخاء أعلى من تلك في مجلس بها صاحب السلطة الأقل كما أن الجلوس على حافة المقعد يشير إلى حالة من التقوى أو عدم الراحة أو الاستعجال أو التأهب للتصرف

أ. لرأس يدل على عدة معان ومنها:

- هبز رأس لأعلى ولأسفل على الإصغاء والانتباه والموافقة
- هبز رأس يمين ويسرة يدل على عدم الموافقة
- خفض الرأس لأسفل مع كون الفك السفلي قريباً من الصدر يدل على الحزن والانشغال.

ب. الكتفان تدل على:

- هز الكتفين على الحيرة وعدم التأكد
- الانثناء للأمام تدل على الانفتاح على الاتصال والتأكيد والتشويق
- لتمثيل في الكتفين تدل على نقص في استقبال الطرف

ج. حركات اليدين أو اللمس:

تستخدم اليدين في التعبير عن كثير من الرسائل غير اللفظية، فالحركات الإيمائية كالإشارة إلى مكتب الأستاذ أو إلى قاعة المحاضرات إلى أي مكان آخر يعتمد على استخدام اليدين. وهناك أيضا إشارات أو الشعارات العامة التي يمكن التعبير عنها باليد كالتعبير عن معنى التمسك، أو التشجيع، أو الموافقة أو الرفض وتدل حركات اليدين عن الحالة النفسية للفرد مثل ارتعاش اليدين، أو طرق اليد بأصابع اليد الأخرى حيث تعبر هذه الحركات عن حالة القلق وتعتبر حركات اليدين واللمس من أشكال لغة الجسد التي تتعرض كثيرا لسوء الفهم فتستخدم الطعام إلى عصفك ييدك بسري يكون مقبولا في أحد المجتمعات بينما يعتبر إساءة للضيف في مجتمعات أخرى

د. أما الأذرع والأيدي فتدل:

الدراهم مطبقان على الصدر على تجنب أو كرهية الافتتاح

تدل ارتداد اليدين على التحق وال غضب

يد تشبك اليدين أو ضمهما أو الضغط على الأشياء على القلق والعصب

تدل تيدان المتماثلان ويدون حراك على التوتر والغضب والإهمال

وتعتبر المصافحة من أكثر حالات اللمس التي يمكن من خلالها نقل العديد من المعاني والمصافحة الجارية مع عن المودة ينم، تتم المصافحة الفائرة عن سوء العلاقات أو عدم الترحيب. والمصافحة العادية تتراوح بين ثلاث أو أربع هزات. بينما يد مستمرت لفترة طويلة فقد تحمل معنى التهديد للطرف الآخر كما أن المصافحة مع وضع اليد يسرى على يد أو كتف الطرف الآخر تتم عن الإخلاص، ولذلك يستخدم رجال السياسة هذا النوع من المصافحة كوسيلة لتنمية العلاقات مع بعضهم البعض.

المصافحة وهناك ثلاثة أوضاع للمصافحة:



أولاً، وضع السيطرة أو الاستبداد يظهر بعض أشكال كالقبضة الحديدية أو سحق المفاصل. وهو للأشخاص الذين يسمون تأكيد سلطتهم وقوتهم وتكرر غالباً راحة اليد للأسفل. وهناك من يسحب

بـ. لأحرين إليه بشدة عند المصافحة صاغطاً عليها يريد مسحها وكأنه لا يشعر بالألم إلا في حيرة الشخص فقط وباستسلام الطرف الآخر له!! وبالطبع هذا شعور بغيبور وعبر محبب ويعكس رغبة الشخص في حب السيطرة والاستدانة.

ثانياً: وضع الطمعة أو الخضوع: وهي كأيديين المارتين كأنت تصافح 'مروء' لصاحب يشعر برحة كونه أبقى نفسه على مسافة مريحة بالنسبة له عن الآخر، وهناك مصافحة ب'طراب' لأصابع أو عضوية السمكة الميتة أي أيدي سبي تشعر بالأحرين بأنها تنسكة الميتة من غير روح ولحم لينة وطرية وباردة وجميع هذه الأوصاف تدل على أن صاحبها صعب الشخصية ومهزور ويسمح للأحرين سيطرته عليه. علماً أن الأشخاص المدين يستخدمون أيديهم في مهام مثل لأطباء والمساكين والمحرماء التجميل والموسيقين أو الأشخاص سرعتم لإحساس تكون مصافحتهم راحة ولينة لمعاطفهم على أيديهم ومحبيها

ثالثاً: وضع الأسجاء أو المساواة: وهي الطبيعية والطلوية، كأن تحت البدن حدهم نحو لأحرى موضوع في وضع عمودي ويتقاطع الإبهامان ولكن ستر حده ويتلامس المرفعتين كإلهما وحقة واحدة، وهي مصافحة استبداد شكور ستوري ومنسجم.

هـ. أما الأقدام

بعض الأحيان يجلس المترشد بطريقة طبيعية، ولكن عندما يجده يطبع قدميه مثلاً في وضع متقاطع فإن هذا يعبر بشكل عام على أنه علامة على الانسحاب أو عدم الاهتمام، وبما يلي بعض المؤشرات المتعلقة بالأقدام ودلالاتها

سترشد لمسيفان يدك على الفتحاح في العلاقة والاسترخاء

- يدل وضع أسافون معا بسرعة على القلق والاكتراب

- يدل نقر بالقدمين على القلق وعدم الصبر

- تدل القدمان الثابتان والمقبوطتان على القلق والانغلاق

5. التعبيرات الصوتية

إن صوت المتحدث يمد المستمع بكثير من المعلومات، فمن خلال الصوت يمكن معرفة المتحدث، وجسمه، وجنسيته، وسنه، وحجم جسمه، والمطقة التي ينتمي إليها. كما أن الصوت يكشف عن اهتمامات المتحدث واتجاهاته، ومشاعره، ومركزه الوظيفي، ومراحجه الشخصي من هدوء أو انفعال، أو مسرح أو اكتئاب أو سعادة أو حزن، ونحوه. كما يكشف عن الجماعة التي ينتمي إليها وعن مستواه الثقافي وتناول دراسة لصوت البشري عند مجالات مثل طبقة الصوت، وقوته، والإيقاع، والتعشيم وسرعة الصوت، والوقفات.

ويستخدم بعض هذه المجالات كمؤشرات لاجتلاب انتباه المستمع وهدمه، أو تأكيد بعض العفريات في الحديث. ويوضح الصوت الحالة النفسية للمتحدث، ولشخصه. يفتق بعض نوتات عديدة أثناء الحديث فضلاً عن أن هذه النوتات تكون طريقة سيئة. ويعتبر الصوت أحد المتطلبات الرئيسية لإتقان مهارة التحدث فوضوح الكلمات، وسلامة نطق الألفاظ، والوقفات المناسبة، والسرعة المريحة من أهم من الضرورية في مهارة التحدث وترتبط بالواحي الفسيولوجية لجهاز الصنن و حدته سلبية للمتحدث، إلا أنه يمكن تجنبها عن طريق الممارسة والتدريب.

وهناك من التعبيرات الصوتية المألوفة التي تتعارف على معانيها على نطاق واسع كالضحك، والبكاء، والأتين والصراخ، وصوت البكاء. وكذلك تعبيرات صوتية مقبولة كضحك الطفل بينما هناك تعبيرات صوتية أخرى ترفضها المجتمعات المتقدمة كصوت الطعام أو ارتشاش السوائل وغيرها. وعلى المرشد أن يدرك أهمية هذه التعبيرات الصوتية أثناء ممارسة الاتصال مع المسترشد والذين غالباً ما يتمنون أن تدارت مختلفة لأنها كثيراً ما تترك ردود أفعال سيئة تجاه من يستخدم الأصوات غير المقبولة أو غير المتعارف عليها.

6 شكل الجسم ومظهره

إن مظاهره من سلوك في حياتنا اليومية كفصيل اليدين والوجه، وقص لشعر وتغلبه الأظفار، واستخدام فرشاة الأسنان، واستخدام المعطور وأدوات التجميل

وممارسة لرياضة البدنية، كلها تعبر عن اهتماماتنا بأنفسنا وبشكل الجسم ومظهره وذلك لأن سعى إلى استعمال شكل ومظهر الجسم كوسيلة للتأثير في الآخرين، مما يعتبر مكملاً لعملية الاتصال وبدل الجسم كله على:

أ. يدل نظاير بالوجه مع الشخص الآخر على الانفتاح على الاتصال والتبادر الشخصي

ب. يدل لثقل في انقعد على درجة منخفضة من الانفتاح في العلاقة.

ج. يدل اجسوس في حالة المقعد على التوتر والقلق والانشغال

د. يدل تكرار تقلب الشعر والضغط على الأصابع على الإحساس بالملل وتشتت

وعندما يصح انتفنس أبطاً وأعمق يدل ذلك على الشعور بالارتياح بشكل أكبر وعلى الاسترخاء.

7 ملاحظة لحديث

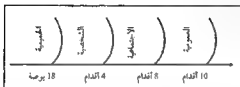
تدب على التردد أما أخطاء اللغة والتلعثم فتدل على الاعتمادية و بركير لاعدمي و أصبحت يدل على الانشغال أو رغبة في الاستمرار في الكلام بعد توصيح

نقطة

8 المسافة ومناطق التفاعل

تؤثر الأماكن والمساحات والمسافات والمناطق التي تحيط بنا في عملية الاتصال، وفي علاقتنا مع الآخرين فالمكان والمساحة التي يشغلها المكتب تمثل أحد رموز مكانة وسلطة في العمل، كما أنها تعبر عن القوة والتأثير، ونحن نضع حدوداً خاصة غير مرئية لمناطق التي تحيط بنا ولا نسمح للآخرين باقتحامها بل كثيراً ما ندافع ونحتسب أعداد هذه المناطق من ثقافة لأخرى، فهي لدى العرب قصيرة بينما تكون طويلة بسبب لدى الأمريكيين والأوروبيين.

وبنفس خبراء الاتصال المناطق المحيطة بنا إلى أربع مناطق يختلف سلوكنا في كل منها تبع نوع العلاقة التي تربطنا بالآخرين، ويطلق عليها مناطق التفاعل، ويوضح شكل ترتيب هذه المناطق



المنطقة الأولى: ويطلق عليها منطقة المودة أو الحميمة وهي تمتد إلى مسافة درج من الجسم وتمارس فيها عادة الاتصالات الحسية كاللمس والمعانقة، والمصافحة، وسمح فقط للأفراد الذين تربطنا بهم علاقات حميمة بدخول هذه المنطقة أم إذا فتحها أحد الغرباء فغالباً ما نشعر بعدم الارتياح ونحاول إبعاده عنها، وهذه عادة ما يحدث إذا تو جدنا في مصعد مزدحم

أما المنطقة الثانية: فهي المنطقة الشخصية وتبدأ من مسافة ذراع ونصل إلى أربعة أقدام بعيد عن الجسم وحتى في هذه المنطقة نشعر بعدم ارتياح تجاه لعربء عند ارتبدها، ونسمح للأصدقاء فقط بدخوها

وتمثل المنطقة الثالثة: المنطقة الاجتماعية وتتراوح مسافتها بين ثلاثة ونصف أقدام من الجسم، وهي المنطقة التي تمارس فيها غالبية أعمالنا العادية وعلاقاتنا الاجتماعية، وعادة ما يتم أماكن العمل والمكاتب في حدود هذه المنطقة ولذلك فهي منطقة لاتصالات رسمية مباشرة، أما الاتصالات غير الرسمية فتتم في نطاق مسافة أقل نسب

أما المنطقة الرابعة: فهي من ثمانية إلى عشرة أقدام بعيداً عن الجسم، وغالب لا ندرس سيطرة كاملة على هذه المنطقة ولذلك من السهل علينا أن نتجاهل ما يحدث فيها من تصرفات. وفي هذه المنطقة تزداد أهمية الاتصالات الصوتية بينما تقل أهمية لاتصالات عن طريق تعبيرات الوجه وحركة الميرون.

وبمعنى آخر فإن هناك أربعة أنواع من المسافات أثناء التواصل مع الآخرين:

1. لمسافة حميمة وتكون عادة بين المتحابين والأزواج.
2. لمسافة الشخصية وتكون عادة بين الأصدقاء المقربين.

3. مسافة لاجتماعية وتكون لمن لك علاقة عادية معه

4. لمسافة لعامة وتكون بين الناس العاديين الغرباء.

ومن الأفضل أن تكون المسافة بين المرشد والمسترشد قليلة 1.5-2 متر، فالمسافة الطبيعية تعطي فرصة أفضل للتفاعل ومتابعة المسترشد بشكل جيد، كما أن تحريك جسدي بين الطرفين يعد مؤشرا مهما على الانسجام بينهما

9. اللمس

مثل لمس على الرأس والشد يرفق على الكتف ويوصل رسالة دون كلام، ولا يفضل في حالات مثل اختلاف الجنس، أو أن الطفل معرض للإساءة جسدية من قبل الآخرين أو الإساءة الجنسية، وفي حالة زاد توتر المسترشد وقلقه يفضل لا تعتمد عن اللمس

في مهارات التواصل نحن نستخدم على 7، فقط في تواصلنا على الكلام ونستخدم على 35، لغة الصوت ونستخدم على 55، من تواصلنا على تعبيرات الجسم ولوجه

10 دلالات ملابس المرشد التربوي

نعني ملابس المرشد انطباعات عنه، ولذلك فالملابس المناسبة هي التي تناسب مع جس مرشد والتي تكون نظيفة ومسحمة وألوانها عادية، ولا يكتب عليها عبارات أو يرسم عليها صوراً، والتي يكون طوعاً مناساً

من الملابس التي تتوفر فيها هذه الصفات تعطي انطباعات إيجابية عن شخصية المرشد، والملابس التي لا تتوفر فيها هذه الصفات تعطي انطباعات سلبية عن شخصية المرشد وتؤدي إلى عدم تركيز المسترشد في موضوع الجلسة

السلوك المحظوري كيمظهر من مظاهر السلوك غير اللفظي لدى المرشد

تعريفه

هو القدرة على الانتباه والتركيز وإظهار الاحترام والاهتمام وبناء علاقة.

مهارته

1. لمسافة المناسبة كما ذكر سابقاً.

2. جلوس وجها لوجه
 3. عمل اتصال هيكلي مع الآخرين.
 4. وضع جسمي مريح ومفتوح لتبادل الحديث
- وفيما يلي بعض من نماذج السلوك الجسدي لدى المسترشدين ومعنى هذه الحركات.



شكل (2)

يبين مسك الأنف لرفض وعدم موافقة



شكل (1)

يبين أنه لا يعلم أو غير متأكد



شكل (4)

يبين أن الفرد ما زال يقيم الموقف



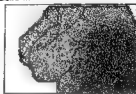
شكل (3)

يبين مسك النظارة عن على أحد فرصة للتقييم



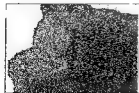
شكل (6)

يظهر الجوانب هنا على التلامس



شكل (5)

تكتيف ليدس هنا على التلامس



شكل (8)

يظهر التوافق والعزلة والفتحة الرأسية



شكل (7)

يظهر أن المصاحبة بمرارة وتقييم يفسر الوقت



شكل (10)

يظهر تشكيل حرة باليد على الفتحة بالفس



شكل (9)

يظهر إحصاء بعض الحداث



شكل (12)

بين القروى الزائد والناهي بالنفس



شكل (11)

بين الأسفار لدى الفتاة والدمعة



شكل (14)

يدك على الشعور بالليل و بصبح



شكل (13)

يدك على الشعور بالليل و لإخراج



شكل (16)

يدك على الشعور بالإحباط



شكل (15)

يدك على الانشغال النفسي

حتى تصبح مرشدا مستمعا (نصائح للمرشد).

- 1 لإصغاء لتعاطفي هو أن تفهم ما يقرئه وتفهم مشاعره ويتطلب التركيز
- II من يحسن الاستماع يحسن الحديث.
- 3 من يصت يفهم ومن الآخرين يتعلم.
- 4 نصيحة رائعة استمع للآخرين. هذا كل شيء.
- 5 استمع فعندما يتحدث الآخرون دعهم يمروا من أفكارهم وآرائهم ومشاعرهم خاصة مشاعرهم لا تكف بمجرد سماعهم الفرصة كي يتحدثوا. بل استمع ما يقولون زكو. منبها لهم وحاول أن تفهم ما يقولونه
- 6 استمع وليس لزما عليك أن توافقهم في آرائهم. في الحقيقة إن صدقت أو عدم صدقك في "الشيء مع الآخرين يجب أن يطرح جانباً وأن يبقى بعيداً عن نقطة لأمانة التي تناولها
- 7 استمع دون التريص لفرصة كي تحدث. أو تفحص على الشخص لأحر. و نصيح احتفاء.
- 8 استمع في صمت حقيقي .
- 9 استمع إنك لست في حاجة لإقناع الآخرين. فقط حاول أن تتنوع ما يقولونه
- 10 إنك تستطيع. يمكنك حينئذ أن تسأل المتحدث. "هل يمكنك أن تشرح لي هذا؟" أو ساداً تعني بالصبط ؟"
- 11 لا تشرح رأيك بينما يتحدث الآخرون فقط دع لهم الفرصة كي يتحدثوا .
- 12 إن المستمع الجيد يستطيع سماع الأفكار غير الشفهية لذلك حينما ينتهي لشخص لآخر من الحديث، اذكر له تلك الفكرة الداخلية التي راودتك أثناء حديثه.
- 13 استمع فلا شيء يعادل أن تكون مستمعا "أ" بين كلمات الآخرين

كيف يعرف المرشد نفسه إن كان مصغيا بشكل جيد لما يقوله المسترشد؟

- 1 ينسجم مع ما يقوله مع لغة جسده، ويقصد بلغة الجسد هنا، كل ما يعبر به عن نفسه وما يريد دون استخدام الكلمات، مثل حركات اليدين وطريقة الجلوس والنظرات وغيرها
- 2 يجتاز نوتات التناسب والمكان المناسب لقول ما يريد، فمثلا لا يختار وقت حديث لأهلب مخاطعته والتحدث في موضوع آخر
- 3 يستخدم كلمات واضحة للعاني ومفهومة للمسترشد وببساطة صوته واضحة.
- 4 يفهم وجهة نظر المسترشد وموقفه من المشكلة التي يجري الحديث حولها (بمعنى يصح نفسه مكان المسترشد).
- 5 يصغي لما يقوله المسترشد ولا يسمع فقط (ويقصد بذلك الإصغاء أنه يفكر في الكلمات التي قولها المسترشد ويحللها ويحاول أن يفهمها لا أن يسمعها فقط)
- 6 يسيطر على انفعالاته أثناء الحديث حتى لو كانت إجابات المسترشد محملة نوحه مفره التي يحملها، فلا يبدأ بالدفاع أو الهجوم ضد حدوث ذلك
- 7 لا يقطع المسترشد إلا إذا امتدح ذلك أي عند الضرورة القصوى فقط
- 8 لا يستهزئ بما يقوله المسترشد سواء بالتعبير عن ذلك بالكلمات أو بلغة الجسد

آداب التواصل

فيما يلي أهم الآداب التي يمكن أن يستخدمها المرشد أثناء التواصل مع المسترشد

- 1 التزام القول الحسن. وتجنب التفكير بمنهج التحدي والإفهام: يقول تعالى ﴿وَلَوْلَا إِيتَانِي خُنُكَ﴾ [البقرة: 83]. فعلى المرشد أن يعتمد عن السخرية والتجريح والتحقير والاستفزاز للأخرين بكل أشكاله.
- 2 الابتعاد عن رفع الصوت أكثر من الحاجة لأن في ذلك إيذاء للمسترشد ولنفسه، فليس صاحب الصوت القوي إلا ذو حيلة ضعيفة، ولكن لا يمع ذلك من لتغيير في نوت الكلام والتي تساعد في إيصال الفكرة

- 3 لا التزام بوقت محدد في الكلام، وعدم استئثار المرشد بالحديث والإطالة، بل ترك المجال للمسترشد بالحديث والتعبير عن وجهة نظره، والاختصار في التعبير عن الفكرة لدى المرشد حتى يستوعبها المسترشد بسرعة.
- 4 تجنب المقاطعة إلا في حالات كان يتحدث المسترشد ويتنقل من موضوع لآخر ويحتاج المرشد إلى أن يجمع الموضوع ويوضحه.
- 5 وقد قال الحسن بن علي لابنه، رضي الله عنهم أجمعين: (يا بني، إذا جالست أعمامك فكن على أن تسمع أحرص منك على أن تقول، وتعلم خسر لا تستمع كما تعلم حسر الكلام، ولا تقطع على أحد حديثاً - وإن طال - حتى يمسك).
والأفضل اتّصال إلى حوار طرشاد لا يفيد المسترشد ولا يساعد المرشد على فهم ما يريد المسترشد.
- 6 تقدير المسترشد أثناء الحديث واحترامه مهما كان ملوكه سيئاً، ومحاظته «مهارات ملائحته والألقاب المستحقة والأساليب الملهية
- 7 سرية أمانة لكل ما يقوله المسترشد فلا يعلم به أحد من أقارب المرشد وأصدقائه أو رعاياه. ولا يطلع المدير إلا ما يهم حياة المسترشد والجانب الإداري في مدمرة

معوقات الاتصال

هناك مجموعة من العوامل التي تعمل كمعوقات للاتصال، وتؤدي هذه المعوقات إلى تشويش على عملية الاتصال ويتم هذا التشويش في أي خطوة من خطوات الاتصال، أي أن أي عنصر من عناصر الاتصال، السابق الإشارة إليها يمكن أن يتضيق أو تتعرض مجموعة من المعوقات التي تخفف من فعالية الاتصال. وهذا لما سنقوم بتقسيم معوقات الاتصال إلى معوقات في المرسل، ومعوقات في الرسالة، ومعوقات في وسيلة الاتصال، ومعوقات في المستقبل، ومعوقات في بيئة الاتصال.

أولاً، معوقات في المرسل (المُرشد)

يقع المرسل في أعطاء عند اعتزامه الاتصال بالآخرين. وهذه الأعطاء تنحصر في عدم التعبير بالعوامل المرددة أو القضية التي تشتمل في داخله، والتي يمكنها أن

تؤثر في شكل وحجم الأفكار والمعلومات التي يود أن ي نقلها إلى المرسل إليه (المسترشد)

ومن هذه العوامل



- يخطئ المرسل عندما يعتقد أن دوافعه لا تؤثر على طبيعة وحجم المعلومات

- يخطئ المرسل عندما يعتقد أن سلوكه في كمن التعلل والموضوعة.

- يخطئ مرسل عندما يعتقد أنه يفهم ويدرك المعلومات التي لديه كما يفهمها الآخرون

يخطئ مرسل عندما يعتقد أن حاله الانفعالية لا تؤثر في شكل المعلومات التي لديه

يخطئ المرسل عندما يعتقد أن قنعه ومعتقداته لا تؤثر في شكل معلومات التي لديه

يخطئ المرسل عندما يعتقد أن ميوله وانتمياته النفسية لا تؤثر في شكل لمعلومات التي لديه.

يخطئ مرسل عندما يعتقد أنه لا يقوم بعمليات الحكم، والتقدير والإضافة والخلاف، والتغيير للمعلومات التي لديه.

- يخطئ مرسل عندما يعتقد أن المرسل إليه ينظر إلى المعلومات بعين لشكل الذي ينظر هو إليها

- يخطئ مرسل عندما يتميز لطبيعة الأمور والأحداث، فهي إما حسنة أو سيئة، بيضاء أو سوداء.

ثانيًا: معوقات في الرسالة

تعرض المعلومات أثناء وضعها في الرسالة بعض المؤثرات التي تغير من أو تسيء إلى طبيعة وشكل وحجم ومعنى المعلومات والأفكار إن الخطأ في الرسالة

يحدث عند الفهم بالصياغة، أو ترميز المعلومات، وتحويلها إلى الكلمات. وأرقام وأشكال وحركات، وجمل وغيرها.

- يخطئ المرسل عندما لا يدرك أو لا يفهم معنى المعلومات التي لديه.
- يخطئ المرسل عندما لا ينتهي الكلمات السهلة والمعبرة.
- يخطئ المرسل عندما لا يأتي بتعابير وجه تيسر من تعزز المعاني التي لديه
- يخطئ المرسل عندما لا يأتي بحركات جسمية تعزز المعاني التي لديه.
- يخطئ المرسل عندما لا يتكلم بلغة ومصطلحات يفهمها المرسل إليه.

ثالثاً: معوقات في وسيلة الاتصال

إن عدم ماسة وسيلة الاتصال لمحتوى الرسالة ولطبيعة الشخص المرسل إليه نسب في كثير من الأحيان فشل الاتصال. عليه يجب أن يقوم المرسل بالتفكير وسيلة الاتصال لشعوية أو المكتوبة المناسبة، وذلك حتى يزيد من فعالية الاتصال

يخطئ المرسل عندما يختار وسيلة الاتصال التي لا تتناسب مع الموضوع محل الاتصال.

• يخطئ المرسل عندما يختار وسيلة الاتصال التي لا تناسب مع الوقت متاح للاتصال

يخطئ المرسل عندما يختار وسيلة الاتصال التي لا تتناسب مع الأمر د قائم للاتصال

- يخطئ المرسل عندما لا يتعرف على الإجراءات الرسمية في استخدام وسيلة الاتصال.

- يخطئ المرسل عندما يوازي بين استخدام الوسائل المكتوبة بالوسائل شعوية للاتصال.

رابعاً: معوقات في المستقبل

يقع مستقبل أو المرسل إليه في أخطاء عند استقباله للمعلومات التي يرسلها مرسل وتنتشر الأخطاء التي يقع فيها المرسل والتي سبقت الإشارة إليها أعلاه

خامساً، موقفات في بيئة الاتصال

يقع أطراف الاتصال في أخطاء عديدة عندما يتفاعلون بتأثير البيئة المحيطة بهم، والمحيط بعملية الاتصال وعدم الأخذ بعناصر البيئة وتأثيرها على الاتصال ببعض هذا الاتصال إما غير كامل أو مشوشاً. وستعرض فيما يلي لعناصر بيئة الاتصال، ولأخطاء الخاصة بها:

- أحد أطراف الاتصال أو كلاهما على غير علم أو لا يفهم أهداف الآخرين المشتركة بينهما.

- أحد أطراف الاتصال تتعارض أهدافه مع أهداف الآخرين في الاتصال.

- أحد أطراف الاتصال أو كلاهما لا يفهم وظيفته أو وظيفة الآخر على غير وجه، فيكون الاتصال معيياً.

أحد أطراف الاتصال أو كلاهما لا يفهم الفوائد التي ستعود عليه من جراء الاتصال

أحد الأطراف أو كلاهما لا يفهم العقاقير السيئة التي ستتسبب أو تتسبب لآخرين من جراء سوء الاتصال.

عدم توفر معلومات مرتدة عن مدى التقدم في الاتصال.

نحن نتعلم أن نتصل بالآخرين من خلال أربع طرق: الحديث، الكتابة، القراءة، والاستماع وبعد الاستماع أهم وسيلة اتصالية حيث يساعدنا على أن نفهم الناس الذين حولنا. ولذلك نحتاج عند الاستماع أن نستمع وليس أن نجهز الجواب ولعبارات والردود على الكلام

ويؤدي عدم الاستماع بالشكل الصحيح لحدوث الكثير من سوء تفهم مع الآخرين، وإلى تضييع الأوقات والجهد والعلاقات التي نتمنى ازدهارها، ولذا نحتاج ليس مهارة فحسب وإنما هو وصفة أخلاقية يجب أن نتعلمها حتى نساعدنا في الحصول على احترام الذات والآخرين

ومن لعبوب الأساسية أثناء الاتصال مع الآخرين:

1. الحياد: للامبالاة وهنا تتصرف مع المسترشد تصرف اللامبالي بحجة أنك محايد ولأنك لا تهتم به وهذا يجعل علاقتك معه غير فعالة ولا يهتم بك.
2. اليقين: دائما كمسترشد تكون متأكد أنك صريح والحقيقة دائما عندك وللمعومات لديك وهذا يجعل المسترشد دفاعياً.
3. التحذير: وتتهديد إذا لم تسكت سأقول لأبيك، الأفضل لك أن .. ولا .. قد تؤدي إلى الخوف والخضوع وتبب العصب والكره والتمرد
4. تقديم حلول سريعة: لماذا لا تفعل كذا وكذا، تؤدي للاعتمادية وتوسع التفكير وبحث
5. إصدار لأحكام: تفكيرك غير منطقي، أنت كسول، انظر إلى نفسك وهو تنصص الانتهام بالغيا وسوء الحكم على الأمور وتؤدي بالطالب لوقف الحديث خوفاً من الاتهامات وقد تؤدي به أيضاً لتقبل حكم المرشد عليه بأنه شخص سيئ أو قد تدفعه للأخذ بالثأر.
6. لتحقيق مثل استخدام لماذا وكيف ومن ولبي غالباً ما تثير الخوف والاستفد، وقد تبعد المسترشد عن مشكلته الحقيقية أثناء محاولته الإجابة عليها
7. انتهمك والانسحاب: دعنا من هذا ولنتكلم بموضوع آخر، لم يبق إلا أنت لتحدث؟ لم يبق إلا أن تصبح أنت المدير. السكوت أو العروف عن الكلام.. وقد ينطوي على الانتهاء نحو تجنب مواجهة المشكلة، قد يوصل لرسالة بأن مشكلتك غير مهمة وليست جديرة بالنقاش وتؤدي بالطالب إلى الانغلاق خاصة عندما تصادفه صعوبة ما.
8. لشفقة: وبدلاً منها تعاطف عائشقة مثل يا حرام؟ أما التعاطف فتظهر لقسوة والمساعدة لمساعدته نفسه
9. عطء الأوامر: (يجب عليك، يلزم) تؤدي للخوف والمقاومة وتساهم في القدومة وتساهم بخلق سلوك التمرد والمعيان لدى المسترشد.

10. لخدع . وما تقوم العلاقة على الخداع والزيف من أجل تحقيق بعض لأشياء
مخطط ما سأقوله لك أو أكون كذاب وأخدع بك
11. لوعظ واجب عليك أن إن المسؤولية تقع على عاتقك . تشير مشاعر
لذنب وتؤدي إلى مزيد من اندفاع من النفس وتوحي إلى المسترشد بعدم ثقته
بنفسه واعتمادا على المرشد.
12. لنصح . وتقديم الحلول لو كنت مكانك لفعلت كذا . لماذا لا تفعل كذا
وكذا . اقترح عليك أن تفعل كذا . أفضل طريقة أن تفعل . قد تعني أن الطالب
غير قادر على حل مشكلاته، تمنع الطالب من التفكير والبحث عن حلول بديلة
ممكنة وتجربتها وتؤدي لمزيد من الاعتمادية أو المقاومة والرفض.
3. النقد . ولوم بشكل مستمر . وعلى كل سلوك مهما كان صغيرا بجملة لتعيب
و تشديد.
4. عدم التكلم على الإطلاق: ولمدة طويلة رغم حاجة المسترشد لأن يسمع
لشيء.
5. مدح . مبالغ والتفاق: كم أنت رائع . . تطوي على توقعات عالية جدا، ينظر إليها
كمحاولة لتأثير على المسترشد باتجاه معين، وقد تتسبب بقلق لدى المسترشد
لذي لا يرى عمله منسجما مع مدح المرشد.
16. التساؤل فقط وبشكل متكرر
17. إطلاق الأقناب: أنت فصيح . وهي تؤدي لشعور الطالب بأنه غير محبوب وغير
مهم، وقد تؤثر سلبيا على مفهوم الطالب لذاته، وتثير المشادة الكلامية.
18. الإقناع باستخدام المطلق والمبالغة . ترى كيف أنك مخطئ .. أولا حيث أن تعسم
أن . أنفق معك إلا أن الحقيقة غير ذلك... وهي تشير مزيدا من الدفعية
والخجوع والمعارضة وتؤدي بالطالب لإغلاق أذنيه والتوقف عن الاستماع
للمرشد وقد تؤدي إلى شعور المسترشد بالدونية وعدم الكفاءة
19. الحديث عن مشاكلك . وهمومك كمُرشد وليس بهدف كشف الذات وإثبات لك
تفرغ من انفعالاتك وتنتج من يستمع لك

20. التناوب من قبل المرشد. عندما يتحدث المرشد
21. سرعة نشئت لثيرات حارجية كالأصوات والداخلية كالأفكار
22. الوضع الجسمي غير المفتوح.
23. البحث عن خلفية المرشد الثقافية من أجل الاستطلاع، والعمل على جمع معومات لا علاقة لها بمشكلة المرشد كان يسأل عن أعمار أخوة لمرشد وكيف يتصرفون في المنزل أو كيف يقضون أوقات فراغهم؟
24. لتوكيد الكثير مثل: أنا متأكد أنا متأكد
25. عدم التعرّف بين الإحساس والشعور والاعتقاد فالإحساس ينبع من شخصية جسدية كالإحساس بالألم والمغص والصداق والدوار والإرهاق والتعب أما شعور فيسع من الحاجة الانفعالية كالشعور بالضيق والخوف والحيرة وسرعة، بهد يكون الاعتقاد مرتكرا على الأفكار والاتجاهات
26. استخدام سؤال لماذا وبشكل مبالغ به
27. مقاطعة المرشد ولغات عدة
28. عدم وجود تخطيط كاف لعملية الاتصال.
29. لتلاعب بالمعاني والألفاظ
30. عدم القدرة على فهم ظروف الطرف الآخر أثناء الاتصال بمعنى عدم القدرة بوصول للتقمص العاطفي للمرشد
- كما أن هناك أنواع مختلفة من المستمعين وهم:
 - لمستمع لرائف هو حقيقة سرحان فلا يتبه المستمع هنا إطلاقا
 - لمستمع لأناني: يستمع ولكن من أجل أن يستغل فترة أنه يستمع له من أجل أن يتحدث والمهدف أن يعبر عن ذاته
 - لمستمع لاتقائي. يستجيب لأجراء من الذي يتكلم به وغالبا الأجزاء التي تهتمه إذا بهم القلوس أو النساء أو هواية.

- لستمع المترجم - وهو يسمع بشكل جيد ليجمع معلومات ويفترض أن كلامك هجوم وبهاجك
- لستمع عبر الحواس هو يستمع لما تقوله ولكن يستمع مباشرة ولا يدرك لأشياء التي بين الكلام مثل المشاعر ويأخذ المعنى الحرفي
- المستمع الفعال الحقيقي انهم الأتباء كما يريدوا الآخر ودماغنا ليس مقصوداً على الحواس وإنما مصمم لتفسير الأمور
- تجنب التالي في الحديث التكرار - المقاطعة - المراهنة - الغيبة والنعيمة -
- نقلنا - نقل الأخبار بدون التأكيد منها المصطلحات الأجنبية للتباهي
- نشاط

فيما يلي تمرين حول امتلاكك لمهارة الإنصات، طبق التمرين التالي للتعرف على قدراتك في الانصات الفعال.

ضع علامة (✓) أمام الإجابة الأكثر اتفاقاً مع سلوكك، وذلك ضمن حدود أسماء أعمامته هي:

دائماً 4	غالباً 3	أحياناً 2	نادراً 1	الصفة
				1 اتعرف عن الكلام أثناء استماعي إلى الآخرين. وأعطهم الفرصة ليحروا عن أنفسهم
				2 لا أنسرع في طرح رأيي وإبداء وجهة نظري قبل 'استماعي بشكل جيد
				3 أوضح بلمتحدث أنني قد استقبلت وتقبلت مشاعره بجانب فهمي لكلماته
				4 لا أقوم بتجهيز الرد في نفسي وأنا أستمع إلى الآخرين وأنشغل بجمع الأفكار والحلول
				5 أوجه الجسدي لن يتحدث معي، وتقبل عليه بوجهي
				6 لا أقوم بمقاطعة من يتحدث معي ونو مثال حديثه
				7 أخلص كلام المتحدث وأطعته إلى التي أفهم المراد من حديثه.

الصفة	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	2	3	4	
8 أوجه بعض الأسئلة لاستفساحة حتى أجد رافيا في استماع إلى أفكار من يتحدث معي ومعهما توجه نظرة				
9 'أمن بأن كل شخص لديه ما يقوله، لذا أستمع وأنصتهم برعي للأخرين				
10 لا أفسر كلام المتحدث من وجهة نظري أنا، ولكني أنصت شخصيته، وأنتظر إلى الأمور من وجهة نظره				
11 أقوم بصراخ انتباهي إلى أي شيء آخر أثناء الحديث				
2. حكم على حديث من أمامي بناء على مزاياه ومضمونه. وليس على أساس طريقة توصيه				
12 لا أتعصب للأفكار أو الآراء وأتفكر إليها على أنها وجهات نظر قليلة فقط والصواب				
4 أنصت جيدا لما يقوله الطرف الآخر مضي النظر عما إذا كنت متفهما معه أم لا				
13 أنصت بكل حواسي وأخلق حول القائل كلبي، ألقا صاعية و جعل شكل وتعبيرات وجه ترحي بأنني أستمع جيدا				

لتفسير النتيجة:

- من 19-30 درجة: لا تتحدث كثيرا وتذكر أن لديك أذنين ولسانا واحدا حتى تسمع أكثر مما تتحدث
- 31-40 درجة: أنت تحاول الإنصات للأخرين ولكن هناك بعض المشكلات التي تعترضك سواء في معاميلك من نفسك أو عن الآخرين خطط للتعمس معها حتى تصبح فعالا في التعامل مع الآخرين
- 41-50 درجة: أنت تحترم الآخرين وترى أن لديهم قيمة كبيرة لذلك فأنت تهتم في الإنصات لهم وبالطبع سيكون هذا الإنصات دليلك لتفسير فقط جتهز أكثر

- ٥١-٥٠ درجة. أنت إنسان متميز جداً في إنصتاتك للآخرين . ثن أنهم سيجربون لحديث والتواصل معك والاقتراب منك.

فنيات ومهارات الإصغاء والاستجابة

أولاً: مهارة عكس المشاعر - إصغاء - Technique Reflection

تعتبر فنية عكس المشاعر بمثابة مرآة صادقة يعكس بها المرشد مشاعر المسترشد وإحاسيسه، ويعكس بها تعبيراته الانفعالية، ويصبح المرشد من خلاله أقدر على رؤية نفسه بشكل واضح، وفيها يتم إعادة الحزء الانفعالي من رسالة المسترشد أهداف استخدام عكس المشاعر:

- ١- أنها تساعد في جعل المسترشد أكثر وعياً بانفعالاته التي تسيطر عليه في حديثه
- ٢- تشعر المسترشد عندئذ أنه مفهوم من قبل المرشد وبالتالي يميل إلى الانعقاد والتحدث معه بشكل أكثر حرية.
- ٣- تساعد على البوح أكثر عن مشاعره (الإيجابية والسلبية) مما يجعله من ثورته وضعفه
- ٤- تفيد مقاومة المسترشد والتي تظهر بعض مشاعر مثل الغضب والصبر من شيء معين

- تساعد المرشد على تصحيح أفكاره حول مشاعر المسترشد

خطوات عكس المشاعر

١. الاستماع بدقة لكلمات المسترشد ومشاعره والرسالة المؤثرة في كلامه.
- ٢ مراقبة السلوك غير اللفظي أثناء تقديم الرسالة اللفظية كمراقبة تعبير جسم وتعابير لوجه وطبيعة الصوت كمؤشر على العاطفة
- ٣ اختيار لكلمات المناسبة لعكس المشاعر ومنها:

عبارات تستخدم وتعبّر عن الحزن:

أنت ياأسى مضطرب مسحوق محطم . نعيش متحلى عنه ذوي معربات
دقيقة در عزلة ضحلة غيب للأمال وحيد سبي غير سعيد . مشاكلم .
حزين مجروح صانع مشهد الهمة . فخر بالدوية . غيب للرجاء كتيب

عبارات تستخدم وتعبّر عن الضحك:

أنت تشعر بعدم القوة وضع . هناك عقيم .. ولكن . علم الجدى . غير يازع
حجر غير ملائم ... مهتز ... سويل ... لاقياد ... ضعيف .. غير قادر

عبارات تستخدم للتعبير عن الغضب:

أنا غاضب جدا . غير ودي قاس . شار . مهاج صرعى . مشدح
عضا منحصر . عالم مجروح المشاعر . متضيق . منحصر سريع الأهباج

عبارات تدل على الخوف:

أنا تشعر بدفع بالخوف بالمرح بالفهم بالقلق بشدة فتور شبه
مفرقة . بالتحصيه بالشدة بالترقب بالزهد . بالحيرة بالاعمال

عبارات تستخدم وتدل على السعادة:

أنا تشعر بالإثارة بالانتعاش . بالسرور جدا . بالانتهاج دلت
محفوظ بالرصى . بالارتياح بالقدوة . بالسكود بالته وال
بالحمد بالامتثال

عبارات تستخدم وتدل على القوة لدى المسترشد:

أنت تشعر بالقوة بالشأه بالعماد بالثقة من التذات بالشفاعة بالجرأة .
بالأضمار بالتهارة بالتصميم بالصلاة .. بالقدرة

عبارات تستخدم في عكس المشاعر وتدل على عدم تأكد المسترشد من شعوره:

أنت مضطرب . مرتبك مشوش غير متأكد . مجروح . غير واثق غير آمن .
شكاك متضارب . مؤرّده

4 صياغة العبارة والتي تبدأ بهذه المشاعر وبما يناسب حالة المسترشد

ويظهر عكس المشاعر على أقطاب عند البدء بصياغة الجملة:

1 بصري يظهر أنك غاضب الآن، تبدو كما لو كنت غاضباً الآن، من هو صبح لي
أنت غاضب الآن

2 سمعي: سمعتك تذكر أنك غاضب الآن، إن أذني تخبرني أنك غاضب لأن،

3 لمسي أستطيع أن أفس أنك غاضب الآن، دعنا نلمس عضبك

تقيم تأثير الانعكاس على المسترشد، فإذا استخدم بدقة فإن المسترشد سيؤكد
متحدث بقول عبارة من مثل (نعم، هذا صحيح، نعم هذا تماماً ما أشعر به) أما إذا
كست استجاباتك خارج الهدف فإن المسترشد قد يجيب (لا، إنه ليس تماماً هكذا، أب
لا أشعر هكذا تماماً، لا أشعر بهذه الطريقة) وعندما يستجيب المسترشد بإنكار لشعر
فهو يعني أن انعكاسك غير صحيح وغير دقيق

مثال 1

لمسترشد يتحدث عن رسوب ولده في امتحان الثانوية العامة، وكيف أن هـ
الر سوب أثر على الوالد نفسه أكثر من الولد، وكيف أنه أصبح لا ينام
الليل جراء ذلك، وأنه تحدث عن ولده المصدوم بهذه النتيجة

لمرشد أنت تشعر بقلق كبير على ولدك بسبب رسوبه في امتحان الثانوية وكيف
أن هذا القتل أثر عليك أكثر من ولدك

مثال 2

لمسترشد لقد رسبت في 'متحاني لقد حققت أقل مما كنت أتمنى، لقد أهنت رهيبي
في ترك المدرسة كم أنا فاشل..

لمرشد : أنت تشعر بالحزن الشديد على رسوبك في الامتحان وأيدي جاء غير ما
تسمى

مثال 3

مسترشد : يوم أمس بقيت أنتظر صديقي، لقد كان عيد ميلادي، لكنه لم يحضر،
أشعر بأنه لم يعد يهتم بي. لقد ألقي ذلك كتيرا
لمرشد : أنت تشعر حقا بالخزي لأن صديقك لم يعد يهتم بك.

مثال 4

الابن : أبي لقد اكتفيت¹ المدرسة لصغار المقول فقط
الأب : يبدو أنك محبط فعلا

مثال 5

مسترشد : إن كل شيء قد اختلف معي، الحياة تضيق أمامي. لقد انفضى صبي
الأصدقاء حتى المال لم يعد عندي منه شيء
المرشد : أنت تشعر باليأس بسبب الظروف التي تمر بها الآن.

مثال 6

مسترشد : اليوم هذا يا أستاذ أحمد من أجل أيام حياتي لكوني سأحتفل مع زملائي
المتقنين في المدرسة لهذا العام
لمرشد : فعلا . فعلا . يوم جميل يا خالد وهل هناك أجل من التوق والاعمال
في الدراسة.

مثال 7

مسترشد : لقد بذلت كل الجهود لكي احصل هذا العام على مجموع مناسب لكي
ادخل كلية الطب مجموعي هذا لا يساعد على ذلك كم أنا محبط من
ذلك
مرشد : نعم أنت محبط يا خالد من وضعت الدراسي الذي لا يتناسب مع
طموحك.

مثال 8

لمرشد : اعيش يا أستاذي بوصف عرج قامي التي ترعانا أصبحت مقعدة طريجة
الفرش . وولدي ليس موجودا، عنلنا نهر عند زوجته لأخري في
عمان

المُرشد . فعلا وضعكم يا علي يدعو للإحراج فأنتم تفتشون للرعاية لولدي
المطلوبة كان الله في عونكم.

مثال 9

لمرشد . لماذا لا تبارك لي يا أستاذ عبد الله فلقد عقدت قراني قبل أن تنهي من
دراسة الثانوية هذا العام.

مرشد مبروك يا فرس من كل قضي أتني لك حياة راهرة عمرة ماهرة
والسودد

مثال 10

مرشد تعلم يا أستاذ زكريا ما أعانيه هذه الأيام بعد وفاة معظم أفراد أسرتي في
حادث سيارة ..إني أحس بحسرة وألميقولها وهو يبكي

لمرشد مؤلم جدا ما تعيشه يا وائل إنا لله وإنا إليه راجعون

نشاط

أجب عن عبارات التالية مستخدما مهارة عكس المشاعر

مثال: الطلبة. المعنمة قالت لي أنت غيبة

.....

مثال: طلبة توفي والده قبل شهر وهو ما رآه حزين

.....

مثال: طلبة مكتئب ولا يحب أن يتحدث مع أحد من أصدقائه أو يدرس أو يأكل

.....

.....

ثانياً: مهارة عكس المحتوى - إصغاء - Technique of Restatement

وهي إعادة النص أو بعض كلمات النص وهي طريقة تهدف من خلالها إظهار أننا مثلنا رسالة المسترشد والتي قدمها أثناء الاتصال وهنا نعيد العبارة وركز على جانب المعرفي أي المعلومة التي قلها المسترشد. ونستخدم هذا الأسلوب عندما نريد أن نتأكد من معنى شيء قاله المتكلم، أو عندما نريد أن نشجع المتكلم لاكتشاف جوانب أخرى من المسألة.

وهو يستمع المرشد إلى المعلومات التي تذكر من قبل المسترشد، ويعمم على عكسها، وهي مفتاح لأفكار المسترشد والتي تحول إلى كلمات خاصة به، وهي أكثر من مجرد ترداد سطحي لكلمات المسترشد، بل لا بد من اختيار الكلمات بدقة حتى يفسد ذلك بل زيادة الفهم لحزمه من كلام المسترشد، وهي مقيدة في التركيز على الكلمات و لأذكر الأكثر أهمية التي يعبر عنها المسترشد

وبشكل عام هناك عدة أهداف من استخدام هذه للمهارة:

بإستخدام الإعادة تحيز المسترشد بأنك فهمت قصده من الحديث
توصل له رسالة أنك تتواصل معه وتستمع لكل ما يقوله
يساعد المسترشد على التركيز على ما ورد في كلامه ويساعده على التخلص من
مأرقه

تساعد المسترشد على اتخاذ القرار المناسب بحيث يزيد المرشد من استيعابه
بأفكاره أولاً بأول مما يشجعه على اتخاذ قرار دقيق وحر.

خطوات استخدام عكس المحتوى:

1. لاتبه بل الرسالة وإعادة الرسالة من طريق المحتوى لنفسك ضمناً، ما الذي قاله لي المسترشد؟
2. حدد جزء المحتوى في الرسالة من طريق سؤا نفسك، ما الموقف، الشخص، الموضوع، أو الفكرة التي يتم مناقشتها في هذه الجلسة؟

3. حذر بداية مناسبة أو جملة أساسية من أجل الإعادة ويمكن أن نبدا الإعادة بالعنيد من لجعل المناسبة، حاول أن تتقني واحدة مرتبطة باختيار المسترشد بكلماته مثل يظهر الأمر كما لو من إدراكي للأمور. كما لو أنني أرى كما أسمع فون. ما تقوه هو أنا أسمعك تقول .. أنت تخبرني بأن .

أكمس الجملة وقلها للمسترشد ولاحظ استجابته عليها

مثال 1

المسترشد : مع هذه لتغييرات فإن علي أن أعيد ترتيب علاقتي مع افراد أسرتي
المُرشد أنت قلت إنك تحتاج لتنظم مهامك في الأسرة من جديد

مثال 2

المسترشد من الصعب علي أن استمر في الجمع بين العمل والدراسة و لاهتمام بشؤون أسرتي، إتني أقول لنمسي دائما أنني سأنهار فعناء في يوم من الأيام.

المُرشد يبدو كما لو أنك تمر بصعوبة في الموازنة بين التزاماتك، حيث تردد هذه الالتزامات بالنسبة للوقت المتاح لك حاليا.

مثال 3

المسترشد : إن كل شيء قد اختلف معي، الخيانة تضيق أمامي، لقد رفض عبي الأصدقاء حتى المال لم يعد عندي من شيء

المُرشد : مع ذهاب الأصدقاء وضياع المال ليس أمامك شيء يمكنك القيام به الآن.

مثال 4

المسترشد : أنا أعرف أنه لا يفيد اكتئابي بقائي جالسا بالسرير طوال اليوم
المُرشد أنت تعرف انه يجب أن تتجنب جلوسك بالسرير طوال اليوم لتساعد في التخلص من اكتئابك

مثال 5

المسترشد طائب متحرج في متوسط العمر، انه لوقت صعب بالنسبة له أن يحاول العمل، الاستمرار في الجامعة التي تخرجت منها، وقصه ولت مع عائلتي، أنا دائما أستمع في إخبار عسي بأنني سوف أهدأ يوم ما) تحدث في صوت هادئ)

المُرشد . ته يبدو كأنك تملك وقتا صعبا للموازنة بين كل التزاماتك، أو هنالك الكثير من المتطلبات في وقتك الحالي لغاية الآن.

مثال 6

المسترشد (امرأة عمرها 30 سنة) أنا وزوجي دائما في نقاش طوال الوقت حول كيفية تدير أطفالنا، فهو دائما يتدخل في أسلوب العقاب والتأديب، أب اعتقد أنه قاس جدا مع الأولاد

المُرشد أنت تقولين أن هناك عدم اتفاق مع زوجك على أساليب تربية الأطفال، وهذا ما يخلق سوء فهم بينك وبينه

مثال 7

المسترشد (طفل عمره 8 سنوات) أتمنى أن لا يكون لدي أخت صغيرة، أعرف بأن والدي يحبونها أكثر مني.

المُرشد . أنت تقول أن ولادتك أختك أثر على حبة والديك

مثال 8

المسترشد أنا حاولت كثيرا استذكار مادة اللغة الانجليزية في المنزل ..وقمت بمس واجباتها أولا بأول ونكبي احصل على درجات متواضعة فعاد أهمل يا أستاذي..؟

المُرشد .فهم منك الآن بأنك لم تكن لديك عادات دراسية جيدة في مرحلة المادة.

مثال 9

المسترشد : تعرف يا أستاذ فيصل أنا لا أدخن ولا يمكن لي أن أدمج على الإطلاق لكن المشكلة التي واجهتني أنه عندما ذهبت للطبيب بـ علاج أفسر وبشكل عجيب على أنني أدخن أنا لا أدخن ولكن أجلس دوماً بجوار أصدقائي مدخنين.

المُرشد : يا أحمد لقد أصابك عنوى التدخين السليبي.

مثال: المسترشد لدي واجبات كثيرة ولا أجد الوقت لزيارة أقاربي أو الحضور مع أهلي

.....

.....

ثالث: مهارة الاستيضاح - إصفاء - Technique of Clarification

ويعني بها استفسار المرشد عن بعض النقاط الغامضة في حديث المسترشد

أو لرعة المرشد في إيضاح المفردات التي يتضمنها حديث المسترشد بما تحويه من مشاعر غامضة وكلمات وعبارات مبهمه قد لا يريد المسترشد إظهارها أو ستكنم عنها مائتي المرشد من خلال هذه المهارة ليميط اللثام عنها. ومنها التمتعة في تنم بها للمسترشد أحياناً فهي غير معروفة لدى المرشد فمن خلال مهارة الاستيضاح يتمكن المرشد من الإصحاح عنها .. في حياتنا اليومية من خلال الأحداث مع أعضاء الأسرة أو مع الطبيب . أو مع أديانهم وغيرهم عادة ما تستخدم توريةت كثيرة ونكبت مشاعر سائلة لا حصر لها ولا نجد من يساعدنا على كشفها لكس المرشد هو الذي يسهم في كشفها وإزالة النبار عنها من خلال مهارة الاستيضاح.

وكان المرشد يعبر عن معظم رسائله من الإطار المرجعي الخاص به فإذن هذه الرسائل قد تكون غامضة أو مشوشة، وقد يكون المرشد غير متأكد من معنى الرسالة فإذن استيضاحاً يساعد على التحقيق من مقصد المسترشد. ويقصد بالاستيضاح أن يطلب المرشد من المرشد أن يوضح بشكل أكبر عبارة غامضة أو غمراً، ومدة فإن طلب التوضيح يكون في شكل سؤال يبدأ عادة بـ عبارات محددة.

خطوات التوضيح الدقيق:

- 1 حدد المحترق اللفظي وغير اللفظي لرسائل المسترشد، ما الذي قاله لك المسترشد؟
- 2 حدد فيما إذا كانت هناك أخطاء غامضة أو أجزاء مربكة في الرسالة تحتاج إلى تحقيق منها أو إلى إظهارها بدقة.
- 3 قرر استخدام بداية مناسبة أو جملة أساسية، عند استخدامك للتوضيح مثل هل تقول أن . هل تحاول أن تصف لي ذلك هل يمكن أن أوضح ذلك... بالإضافة إلى استخدام صوتك حتى يظهر التوضيح كسؤال وليس تصريح
- 4 تذكر أن تقييم تأثير توضيحك على المسترشد مهم، فإذا كان توضيحك مفيد فون مسترشد سوف يحمل على توضيح الأجزاء الغامضة وغير الواضحة من الرسالة. وقد يمكن أن أوضح مفيداً فإن المسترشد قد يبدأ ويتجاهل تساؤلك حول 'توضيح' مما يساعدك في استخدام التوضيح بشكل صحيح هو تحديد متى يمكن استخدام التوضيح؟

مثل تطبيقي على الخطوات السابقة:

- المسترشد أنا أحياناً أريد أن ابتعد عن كل شيء
- موجه ما الذي قاله لي المسترشد؟ إنه يريد الابتعاد عن شيء ما
- موجه هل هناك أخطاء غامضة غير واضحة أو صور معقدة في الرسالة؟ إذا كان كذلك ما هي؟ وإن لم يكن كذلك سوف أقرر استخدام استجابة ملائمة
- المسترشد : حسناً أنا بحاجة إلى أن أتحقق من صلاتي قصدت بعبارة أن ابتعد عن كل شيء
- الموجه : والآن كيف أعرف فيما إذا كانت الاستجابة ذات فائدة علي أن أرى، اسمع، اجلس عن استجابة المسترشد
- المسترشد حسناً إن لدي الكثير من العمل لأجزءه وأنا دائماً أشعر بأنني متأخر وأشعر بالحمل الزائد على كاهلي وأريد أن أقفص من ذلك الشعور لمربع

مثال 1

المسترشد : أنا متزعج من هذه المدرسة وأتمنى لو تنتهي السنة الدراسية بسرعة

المُرشد : ما الأشياء التي تزعجك في المدرسة إلى هذا الحد؟

مثال 2

المسترشد : أموري مع أهلي غير جيدة، وعلاقتي مع الأساتذة في المدرسة سيئة ومواد الدراسة صعبة.

مرشد : كأنني سمعتك تقول بأن أمورك في المدرسة والبيت ليست على ما يرام يمكن أن أوضح لي أكثر.

مثال 3

المسترشد : قراراتي في العمل غير موفقة، لقد أخطأت إذ قمت بشراء سيارة بعد أن ارتفع سعر البنزين، أتمنى لو اشتريت سيارة غير هذه

مرشد : أما أفهم عدم رضاك عن قراءك، هل توضح لي كيف أثرت عليك

مثال 4

المسترشد : أنا متدهور بشكل كبير.. لقد ضاعت كل العرص من ألامي

المُرشد : أنا أقدر ضيقك ولكن هل أوضحت لي ماذا تعني بكلمة متدهور؟

مثال 5

المسترشدة : لقد غُرّبي بعد أن وعدني بالزواج ثم أخلف وعده وعرب

المُرشد : عموا، أنا لم أفهم قصدك من كلمة غُرّبي

مثال 6

المسترشدة : إنني أتحمل مسؤولية الأسرة كلها، هي أسرة كبيرة جدا، ولأنني لابتنة الكبرى فيها، ولأنني لم استكمل دراستي، الكل يلقى عليّ "المسؤولية"، بن بيتنا كبير وأنا أعمل كل شيء فيه، وإذا تكلمت نهرني لجميع بالعلوم والتوبيخ لأنني الكبيرة والتي لم ألتحق في دراستي، ولكنني في الحقيقة غير ذلك

المُرشد : إذا سمحت لي، لیتنا نبدأ من الأول رويدا رويدا حتى تتفصح لي بعض الأمور التي أظن أنني لم أفهمها جيدا، ماذا تعني أن أسرتك كبيرة؟

مثال 7

المسترشد (في منتصف العمر) أشعر بالخذلان بسبب شعوري بعدم قدرتي الجسدية الآن، حيث أشعر بأنني لا أستطيع القيام بأي شيء حالياً، ولم تؤثر على أدائي لعملي فقط، بل أيضاً في البيت، أشعر ببساطة بأنني لا أملك أي شيء جيداً لأقدمه لأي أحد.

المُرشد أنت تقول أنك تشعر بالضعف الجسدي، هل يمكن أن توضح لي ماذا قصدت بأنك لا تستطيع القيام بأي شيء.

مثال 8

المسترشد يا أستاذ عيسى أنت تعرف ما أمر به هذه الأيام.

مرشد أكمل يا طارق، كما يمكنك

مثال 9

المسترشد أنت يا أستاذ رياض تعلم أنني هذه الأيام لست على بعصي.

مرشد ممكن يا عوي، توضح لي ماذا تقصد بأنك لست على بعضك ؟

مثال 10

المسترشد حياتي صارت جحيماً لقد أصبحت لا أطيق نفسي

المُرشد يا طارق، أنا لم اسمع ما قلت ممكن تعيد لي العبارة التي قلتها قبل قليل

مثال 11

المسترشد أه على هذا الزمان الرديء لقد أصبحت حالي... هاه

المُرشد : إن لهذه الآهات جذوراً لا أكاد أعرفها... فهل من الممكن أن أعرف ولو

شيئاً يسيراً من قلقك...؟

مثال: حياتي شاقة في الصيف

.....
.....
.....

مثال: لست تشعق علي لأنني فقير

.....

رابعاً، مهارة التلخيص - إصغاء -

هي سيطرة لفظية غالباً يكون فيها فكرتين أو انفعالين أو فكرة و تعديل وتتمركز حول المفرد أو المعنى الموجود في رسائل المسترشد، وهي نوعين، ما أئنه «جلسة أو عند انتهاء الجلسة، وتستخدم للأهداف التالية

- لربط بين مجموعة من العناصر في رسائل المسترشد
- لتعرف على موضوع مشترك يبدو واضحاً من عدة رسائل
- يعتبر التلخيص وسيلة تساعد المرشد على إيقاف استرسال المسترشد فيما يشبه الحكايات فهو أداة جيدة لقاطعة المسترشد
- يساعد التلخيص على تهدئة الجلسة وإعطاء فرصة لالتقاط الأنفاس
- مراجعة التقدم الذي تم إحرازه في جلسة أو أكثر
- وسيلة هامة لإنهاء الجلسات واقتراحها وكذلك عند إنهاء عملية الإرشاد كنها
- ويستخدم أيضاً عندما:

تريد إلقاء الضوء على النقاط الرئيسية في الاتصال

تريد التأكيد على فهم وجهة نظر المتكلم

تريد توجيه المتكلم إلى جوانب جديد من المسألة

- تريد الحصول على الموافقة وعلى نقاط محددة وذلك لغرض إنهاء عملية الاتصال.

وفيها تلخيص لما تم طرحه أثناء عملية الاتصال وذلك لإظهار الأهمية وإلقاء الضوء على النقاط الرئيسية.

وقد تبدأ بحمل محددة ومن أمثلتها:

- وكما فهمت فإنك تشعر
- وهكذا فإن الأفكار الرئيسية هي
- لذي تمت الموافقة عليه هو كالتالي

دا أردنا أن نلخص ما قمنا به في هذه الحلقة فربما نأب تقول إننا قد تعرفنا بشكل عام على مشاغلك في الوقت الحاضر ومن أهمها ميلك للتعرف وصحوبة لانضمام مجموعة الرفاق وعدم التركيز أثناء الدرس ..

أستطيع أن أقول من واقع ما عرضت أنك تشعر بأن زملاءك لا يحسنون وأنهم يسخرون منك من وراء ظهرك، وأن بعض من كانوا يصادقونك قد انفصوا عنك ..

لهمت من حديثك عن مشكلتك أنك ما إن تدعى للإجابة على سؤال حتى تتغير كل أحوالك فيدق قلبك بشدة حتى كأنه سيخرج من صدرك، وتصاب عرق وترتعش كل أطرافك ويتوقف الكلام في حلقك ويبدأ زملاءك ينظرون إليك بانتظار أن تتكلم ولكن دون جدوى

مثال 1

المسترشد لقد رسيت في التوجيهي ثلاث سنوات متتالية ثم تقدمت لأعمل في عدة ورشات كمعامل عادي إلا أنني لم أفر بأي عمل، إنني أشعر أنني إنسان فاشل حاولت إعادة التوجيهي للمرة الرابعة لكن النقص لديه معقد بعض الشيء بالتأكد سوف أرسب فيما لو حاولت، أحيي الكبير لا زال يعطيني مصروفي اليومي رغم كثرة مسؤولياته وانتمائاته وقبـه دخله، إنني أحاول البحث عن عمل.. أي عمل. كي أحس أنني مرة واحدة ناجح في الحصول على شيء.

المسترشد أنت تشعر بالفشل لعدم نجاح محاولاتك في الحصول على التوجيهي والحصول على عمل، إنك تتمن لأشيك وقوله إلى جابك وترغب في أن تستقل مادياً.

مثال 2

المسترشد دائماً هناك مشاكل مع زوجتي في المنزل، إنها لا تقدر أن أنني متعب من عملي، حتى أنني الكبير يريدني أن أزوره باستمرار وهو معمم بأنه لا وقت لدي، إهم لا يعملون كم أهلي في الشركة في العمل، به رجل جامد لا يقدر ظروفه

لرشد أنت تشعر بأن الآخرين لا يقدرون ظروفك، زوجتك وأحواك وكذلك وليسك في العمل.

مثال 3

لمسترشد (طالب كلية) طوال حياتي اعتقدت أنني أريد أن أصبح معمم، الآن لست متأكدا، كنت دائما اعتقد أنها الوظيفة المثالية لأنها تربطني بالقدس، لا أعرف الآن إذا كان هذا سيبا جيدا، ربما هناك وظيفة غير أفضل استمتع بها أكثر

لرشد (التلخيص هنا استخدم لربط عناصر متعددة معا) أنت تساء هل تناسك وظيفة التعليم أم هناك وظائف أخرى أكثر ملاءمة لك.

مثال 4

لمسترشد (رجل في عمر 35 سنة) سبب من أسباب طلاقنا أنها دائما تصغط علي، لا أستطيع أن أقول لها: لا، ودائما أعطيها والتي طلبتها، إني اعتقد أنه من الصعب بالنسبة لي أن أقول: لا لطلبات الآخرين.

لرشد أنت تكتشف أنك تستسلم ودائما تعطي الآخرين. (التلخيص هنا للتعريف بالفكرة الأساسية من الحديث)

لرشد (استجابة أخرى) أنت لا تفعل ما تريد في كثير من علاقاتك هامة وليس فقط مع زوجتك السابقة.

مثال 5

لمسترشدة (امرأة شابة) يا له من أسبوع رهيب مر بي، سخان الماء قد انكسر، وشخص ما سرق هفظي، وسيارتي فارغة من البنزين وقد تعطلت أكثر من مرة، لا أستطيع تحمل نفسي، إنه يبدو أن كل شيء ضدي وفوقي

لرشد : دعيا نفق دقيقة قبل أن نستمر أو نبدأ، يبدو كأنك واجهت سلسلة غير منتهية من الأحداث السيئة هذا الأسبوع (التلخيص هنا لإعطاء تركيز للجلسة)

مثال 6

المسترشد : حان وقت الجلسة على الانتهاء
 المرشد : هل لك أن تلخص الأشياء المهمة (الرئيسية) والتي قمنا بمناقشتها اليوم ؟ (عادة ما يستخدم في نهاية الجلسة)

مثال 7

المرشد : لقد فهمت ما تطرقت إليه يا سعيد فمعاناتك مع زوجة أبيك والعلاقات السيئة بأخواتك غير الأشقاء وأخيراً تجاهل والدك لأسلوب تعامل معك من قبل الأسرة، كلها محط نظر وفي بؤرة الاهتمام.
 المسترشد : أنا الآن عرفت يا أستاذ رجعي مدى إدراكك لما أنا فيه

مثال 8

المسترشد : لقد مر يا أستاذي العاضل أكثر من نصف ساعة وأنا أعرض جميع الخيارات للالتحاق بالدراسة لما بعد المرحلة الثانوية.
 المرشد : حين ما عرضت يا ياسر . إني متدهش من هذا الكم من المعلومات لديك عن المعاهد والكتبات والتخصصات الجامعية سواء كنت عسكرية أو صحية أو هندسية أو تعليمية . ولذا فأنت لذي تقرير المناسب منها

مثال: علاقتي مع زملاءي ليست جيدة وعلاقتي مع أهل ليست جيدة

.. .. .

خامساً: مهارة طرح الأسئلة - الفعل - Question Technique

وهي أدوات الافتتاح لغرض الإصغاء الفعال وهنا نستعمل السؤال ذو النهاية المفتوحة، إضافة إلى الأسئلة التوجيهية، وهذه الأسئلة تعطي الفرصة للمتكمس للتعبير عن مشاهره وأفكاره حول المسألة المطروحة

مثال

المسترشد : لقد سمعت أن نسبة النجاح في التوجيهي وصلت إلى 50 / في المئة الماضية.

المُرشد : ماذا تعني لك هذه النسبة؟

السؤال الصحيح في الجلسة هو ماذا تريد؟
لنفرق بين الناس هو فرق في أسئلتهم فمتى تسأل السؤال الصحيح تصل إلى ما تريد.

وتعتبر من أكثر المهارات في الإرشاد والتي يساء استخدامها من قبل مرشد واحدة متدني، حيث يعتقد المرشد أنها سهلة ومفيدة، مما يجعله يكثر من 'استعد منها، وليس ر الجيد له معايير

يمكن أن يستخدم في بداية الجلسة الإرشادية مثل شو في برأيك. من أيش حب تحكي؟ شو صار معك بين الجلستين؟

يجب أن يقدم له عكس مشاعر أو عكس محتوى
يجب أن يكون متناً على ما قاله المسترشد ولا يلي حاجة حب الاستطلاع أو
الرغبة في المعرفة من قبل المرشد.

- يجب أن تشجع أسئلة المسترشد على أن يعبر عن مزيد من المعلومات. مثل شو
كمان تقدر تخبرني عن ما حدث؟ شو الأفكار التي دارت بذهك؟

- يركز لسؤال الجيد على أشياء قامها المسترشد، إذ قال المسترشد مثل عارف
درس وهذا الشيء يشايقني كثيراً شو الأشياء التي تزعجك فلم يتحدث عن
أهله فلا يجوز أن أقول له اهلك كمان متضايقين (السؤال مبني على المعلومة
لي قامها المسترشد).

- يجب أن تسأل سؤالاً واحداً في المرة الواحدة فلا يجوز زيادة عدد الأسئلة، وإذا
سألت أكثر من سؤال يجيب المسترشد على السؤال الأقل أهمية أو آخر سؤال

- يجب أن تتيح للمسترشد أن يطرح أسئلة بدوره

- يجب طرح السؤال بصوت مسموع ولا يرتقي للمصياح ولا يحفز سهرمس ولتتمتع
- يجب وبشدة عند طرح السؤال أن يتم طرحه بدهاء واعتناء، متجنباً لألية ساردة وكأنه محفوظ ومعد مسبقاً
- يجب عند طرح السؤال أن يكون مصاحباً للتواصل غير اللفظي الجيد المتميز بنبرة الصوت الملائمة والاتصال البصري
- اختيار الوقت المناسب لطرحه بمعنى عدم مقاطعة المسترشد من أجل طرح سؤال، ولكن يجب استغلال وقفات المسترشد عند الرغبة في طرح السؤال
- عدم لجوء إلى الأسئلة المعقدة والمركبة التي تحمل إجابات كثيرة، ولكن يجب أن يصاغ السؤال لخدمة هدف واحد.

أو يلزم السؤال من حيث الصياغة وأن يتواءم مع الخلفية الثقافية للمسترشد

يوجد تحطين من الأسئلة

لأسئلة 'المتوحدة' يجاب عليها بأكثر من كلمة، ومن أمثلة هذه الأسئلة: **جيك** تكلمني عن نفسك؟ ماذا تعرف عن التخصص العلمي؟ كيف ترى علاقتك مع والديك هذه الأيام؟.

لأسئلة 'المعلقة' تنتهي غالباً بنعم أو لا، تستخدم في حالات محددة مثلاً لتركيز على مر صيغ الكلام وللحصول على معلومات محددة في عملية الإدخال إذا مسترشد كحولي هل يوجد بالعائلة تاريخ كحولي. وفي عملية جمع المعلومات مثل: كم عمرك لأن؟ أين تقيم؟ ما معدتك التركيبي؟ ولكن يفضل عدم استخدامهم بعد ذلك لأنها كثيراً ما تقلل من الانفتاح في الإرشاد ومن أمثلتها: هل تحب ولديك أو مدرسة، بمن تلق أكثر معلم العلوم أم الرياضيات؟ حيث يلاحظ على هذين المثالين أنهم سيقيدان الاتصال مع المسترشد وعملية الإرشاد.

تجنب ما يلي:

- الأسئلة الاتهامية أو الأسئلة التي لا تقود الحنسة إلى شيء

- ان تعتمد على الأسئلة في مقابلتك الإرشادية لأد الكثير من المعلومات نستطيع الحصول عليها دون أسئلة.

- أن تسأل عن شيء تعرفه

- أن تسأله متضايق من نفسه عن سبب غضبه، أو حزين عن سبب حزنه.. ولكن تعطف وأعكس مشاعر

وغير السؤال عندما لا تجد شيئاً (وغير قرشك الأبيض ليومك الأسود)

خطوات استخدام الأسئلة:

1 قبل أن نستخدم السؤال نعرف ما الغرض من استخدامي للسؤال هل هو مفيد إرشاداً أو علاجياً والجواب هنا يتحدد ماغراض السؤال.

2 من خطوات استخدام السؤال إذا كنت تعرف الجواب لا تسأل. هل سؤال مفيد للمسترشد إذا مفيد سأل

3 ضع بداية للسؤال بحيث يكون السؤال مفتوحاً.

4 حدد عن ماذا ستسأل ثم ضع فلك في كلمات وإسأله.

مثال 1

المسترشد مش قادر أظل بالمدرسة ويفكر ادرس ومش قادر اتركها.

المُرشد استجيب عما ذكره بعكس محتوى ومشاعر ثم نظرح سؤالاً، فضول أنت في عملية اتخاذ قرار (محتوى) تشعر بالحيرة بين البقاء بالمدرسة أو تركها (مشاعر) ما العوامل التي تؤدي إلى ترك المدرسة؟

لاحظ فعالية السؤال من خلال إجابة الطالب واستجاباته اللفظية وغير اللفظية

يمكن يقول لأنه الأولاد بهزبونى وبره أحسن لي

مثال 2

- المسترشد : أنا مش عارف كيف الآخرين عايشين الأيام أنا مش عارف أعيش، أنا زهقان من كل شيء حولي حتى التلفاز الكمبيوتر كل هذه الأمور زهقان من المدرسة المعلمين طلباتهم كثيرة وبتمنى لو أعطي لكسيرة ما جوزت كانت هي الوحيدة التي تعهمني
- المُرشد : الشعور العام انه مش مبسوط لأنه ما في حدا يفهمه أي وحده من هذول الثلاثة بتحب تركّز عليها؟

مثال 3

- المسترشد : بسط كثير لما أساعد مريم زميلتي بس أحياناً أحس أسي سادم إسي يساعدها بس لما أساعدها باستمتع باللحظة
- المُرشد : عندك مشاعر متناقضة تجاه زميلتك شو اللي بخلّيك تشعري بالسرور؟

مثال 4

- المسترشد : كلما اقترب موعد الامتحانات النهائية يزداد شعوري بالخوف الشديد وأشعر بالآلم في معدتي مع أنني حصلت على علامات كاملة في الامتحانات السابقة خلال الشهر الماضي.
- المُرشد : في المدة كيف تستعد للامتحانات سواء في طريقة دراستك أو في تهيئة الظروف من حولك؟

مثال 5

- المسترشد : خالد يزعجني دوماً في تصرفاته يقوم دوماً بصبري فأرد عليه بنفس طريقته وأضره والنتيجة بعدها أنني أتعرض للعقاب كما حدث ليوم حين قام بدفعي ونحن في الطابور فضرته وعاقبني المعلمة.
- المُرشد : ماذا تفعل لو أعيد الموقف مرة أخرى وأردت أن تحل هذه المشكلة دون أن تتعرض للعقاب؟

مثال 6

المسترشد ذكرت شيئاً عن أطفالها وحركاتهم معاً، وذكرت أنه باستمرار مسبق
لنفسها

المُرشد يبدو لي أنك متضايق من سلوكيات أولادك، هل يمكن أن نتحدث أكثر
عما يقوموا به بالضبط وكيف يضايقك؟

مثال 7

المسترشد تغيرت ظروفنا الأسرية وأصبحت أسرنا معاً بعد أن كنت مشتتة
المُرشد من. لممكن يا فادي أن تشرح لي كيف التم شمل أسرنا بعد فرق
طريق؟

مثال 8

المسترشد وقد طرد من حصة الرياضيات ولأكثر من مرة
المُرشد يودي أفعهم يا عماد ما أسباب طردك من حصة الرياضيات لأكثر من
مرة؟

المسترشد يتحدث عن زوجته فيقول: إنها لا تطيعه ولذلك هو متضايق منها.

المُرشد

سادساً مهارة الدقة والوضوح والالتزام للأخطاء اللغوية - الفصل -

إن لغة المسترشد غالباً ما تكون مليئة بأنواع كثيرة من الفجوات وبالتحديد
ثلاثة أنواع وهي:

- 1 حذف عندما تترك بعض الأشياء أو تحذف.
- 2 التحريف أو التشويه. عندما تكون الأشياء ليست كما تبدو أو يساء فهمها.
- 3 استعصام عندما تكون كل مستويات الأشياء أو الناس ترتبط مع شعور واحد ومع
نفس معنى، أو عندما تتوصل إلى النتائج بدون وجود المعلومات المدعمة لذلك
وسبب هذه الفجوات فمن الضروري للمُرشد أن يستخدم أدوات لغوية
تكون معاني للكلمات المسترشد ولعل هذه العجوات، والأداة المهمة لأكثر كفاءة

للتوصل إلى ذلك هي نوع محدد من الأسئلة مصمم لاستخراج الدقة والوضوح من المرشدين.

ومن أمثلة عدم الدقة التي قد يقولها المرشد (الحذف) وعلى المرشد الانتباه له كقوله:

- أنا ذاهب - المرشد: أين تذهب؟
- أنا عائف - المرشد: من ماذا؟
- إنها الأفضل - المرشد: الأفضل مقارنة مع من؟
- أخي أفضل مني - المرشد: أفضل أين أو كيف أو متى؟
- انه يحبطي المرشد بالتحديد كيف يحبطك؟
- به غير جيد أن أهمل دراستي - المرشد: لمن هو غير جيد؟
- كذلك من أمثلة عدم الدقة التي قد يقولها المرشد (التشويه) وعلى المرشد لاتباعها واستخدام الاستجابة المناسبة.
- أنا أريد الأمن المرشد: كيف تريد أن تكون آمناً؟
- هذا أن مدرستي حولي فأنا أشعر بالسعادة - المرشد: كيف بالتحديد وجود مدرستك حولك بسبب لك السعادة؟
- أنا أعلم أنه لا ينبغي المرشد: كيف بالتحديد أنت تعرف ذلك؟
- كنت تعلم بأنني أعاني - المرشد: كيف بالتحديد أنت تعاني؟
- عندما تقطع وجهك فأعرف أنك تكرهني - كيف بالتحديد أنت تعلم بأن تقطعي يعني أنني أكرهك؟
- أنا لا أملك الحرية - المرشد: كم بالتحديد أنت لا تشعر بالحرية؟
- إن هذا الشيء سيء - المرشد: بأي مقياس؟
- من الواضح - المرشد: واضح لمن؟
- يجب أن أحصل على علامة كاملة - المرشد: ماذا يحصل لو لم تحصل على هذه علامة؟

- إنه يشكو دائما- المرشد: كيف عرفت أنه يشكو دائما؟
كذلك من أمثلة عدم الدقة التي قد يقولها المسترشد (التعميم) وهي المرشد
لانتباه لها واستخدام الاستجابة المناسبة.
- أنا دائما أخسر المناقشات- هل كان هناك وقت ما أنك لم تخسر المناقشات؟
- أنا دائما لذي صعوبة في تعلم مثل هذه المواد، المرشد: أنت أبدا لم تتعلم مثل هذه
المواد سابقا، أبدا؟
- أظن أن التلمّاز مضجرة للوقت- المرشد: هل هناك حالة كان فيها لتلفار مافعا؟
- لأفلام لحديقة سيئة- المرشد: هل هناك فلم جيد؟
لنظام الحنسي لا يؤكل المرشد: هل هناك وجبة هندية شهية؟
وفيما يلي أمثلة أخرى على تلك المهارة:

مثال 1

- لسترشد : أنا أكرههم (تشويه)
- المرشد : من هم بالتحديد الذين تكرههم؟

مثال 2

- لسترشد : إنها تقلقني (حذف)
- المرشد : بالتحديد كيف هي تقلقك؟

مثال 3

- لسترشد : لا أستطيع عمل ذلك (حذف)
- المرشد : ما الذي يمنعك؟

مثال 4

- لسترشد : أنا دائما أفقد برود أعصابي أمام الجماعات الكبيرة (تعميم)
- المرشد : دائما

مثال 5

المسترشد : الطريقة التي تنظر إلى بها تخميني (تشويه)

المُرشد : كيف هي بالتحديد الطريقة التي أنظر لك بها تسبب لك الشعور بالخوف؟

مثال 6

المسترشد : أنا حزين (حذف)

المُرشد : من ماذا؟

مثال 7

المسترشد : انه سيء ألا تعمل فمارس (حذف)

المُرشد : لمن هو سيء؟

مثال 8

المسترشد : أنا يجب أن أعمل أكثر (حذف)

المُرشد : ما الذي سيحدث لو لم تعمل أكثر؟

مثال 9

المسترشد : أنا لا أملك الاستقلالية (تشويه)

المُرشد : كيف أنت بالتحديد لا تتصرف باستقلالية؟

مثال 10

المسترشد : إنه يؤذي (تشويه)

المُرشد : ما نوع الأذى؟

صاحباً مهارة الإيحاء = الفعل -

يستخدم المرشد الإيحاء كوسيلة للتأثير على المسترشد، حيث يقوم المرشد باستخدام الألفاظ والكلمات والإشارات ليوحي للمسترشد بالإجابات دون الإشارة إليها صراحة. كما يستخدم المرشد إطار المرجعي في الإيحاء لتحديد ما يجب أن يقوله ويفعله المسترشد، وكذلك ما يتوقع منه.

تستخدم فنية الإيحاء بأسلوب استهلامي على شكل تساؤلات واستفسارات مركزة على حالة المرشد بطريقة غير مباشرة، وعند استخدام هذه الفنية يبدأ المرشد انفسه أولاً بالانصات إلى المرشد ثم يبدأ مناقشته بعد ذلك بموضوعية بهدف شرح وتفسير أفكار المرشد، ثم يوحى إليه بما يجب أن يقوله ويفعله، خاصة إذا كان المرشد على علم بأن المرشد يجد صعوبة في عبور أزمائه أو اختيار بديل من البدائل المتاحة ومن أهم العوامل التي تؤثر في فعالية الإيحاء، جاذبية المرشد انفسه ومكانته بالنسبة للمرشد والخبرات التراكمية من تفاعل المرشد مع المرشد انفسه، وجهود المرشد من جدوى خدمات الإرشاد انفسه ويرى برون أن هناك أنواعاً من الإيحاء وهي:

- 1 الإيحاء بوصف مثل: هل يمكنك أن تصف لي ذلك؟
- 2 الإيحاء بالامتداد مثل: هل هناك شيء تريد أن تضيفه؟
- 3 الإيحاء بالأسباب مثل: كيف يمكنك تعليل ذلك؟
- 4 الإيحاء بالمشاركة مثل: إلى أي مدى أنت مشترك في هذا الموضوع؟
- 5 الإيحاء بالمراجعة مثل: كيف تصرف في هذا الأمر مستقبلاً؟
- 6 الإيحاء بالعلاقة مثل: كيف يؤثر ذلك على مستهلك؟

ويستخدم الإيحاء في حالات عدة ومنها:

- عند افتتاح الجلسة مثل: ما الذي تحب أن نخبرني به؟ ما الذي يدور الآن في ذهنك؟ من أين تريد أن تبدأ عند عرض الحالة مثل: ما الذي نعني منه؟ ما أسباب حالتك من وجهة نظرك؟
- عند تقدير الذات مثل: ماذا ترى في نتائج الاختبارات التي أجريت عليك؟
- عند لافتراضات مثل: ما الذي تفعله حيال هذه الصعوبات إذا أمكنك لا اختيار؟ كيف يمكن لشخص ما أن يتغلب على هذه الصعوبات؟
- عند مناقشة البدائل مثل: ما هو أنسب الحلول لحالتك؟ في حالة عدم نجاح هذه الوسيلة - لا قدر الله - ما الوسائل الأخرى التي يمكنك أن تستخدمها؟

ثامناً مهارة المواجهة - المقل - Confrontation Technique

حيث يقوم المرشد بفحص الرسائل المختلطة في مشاعر المسترشد ولغيبه بمس ويسر بما يساهم في تبيين حقيقة مشاعره وإعادته إلى واقعه وبما يحسنه على التنفيس الانفعالي عن حائنه، وهي من الأشياء التي قد يساء استخدامها وتفسر على أنها هجوم وهي طريقة لاكتشاف أو دفع المسترشد ليكشف التعارض في رسائله وفي كثير من الأحيان تكون غير واعية عما تقع به من أخطاء أو كلمات.

من شروط استخدام المواجهة:

- يجب على المرشد أن يكون نموذجاً حسناً أمام المسترشد، يواجه نفسه بنفسه أولاً بأول، بحيث يكون حريصاً في ألا تزد منه أية تناقضات تتأرجح بين ما يقوله وما يفعله.

يجب على المرشد أن يوفر الجو الملائم لاستخدام فنية المواجهة و أن يبتعد بالمعاطف الوجداني مع حالة المسترشد التي يعاني منها.

أهم شيء توقيت المواجهة ولا تستخدم قبل الجلسة الثالثة ودرجة الثقة و توقيت مهمة لاستخدامها حيث إن 75 % من المسترشد لا يتقبلون المواجهة، بمعنى لا تستخدم قبل بناء الثقة مع المسترشد وتقوية العلاقة وتمتينها.

لا بد من التمهيد لها من خلال استخدام عكس المشاعر أو عكس المحتوى.

- يجب على المرشد عند تقديمها أن يستخدمها بكلمات رقيقة دون نفعال وسلا غضب فهي ليست هجوماً على المسترشد وإنما هدفها زيادة وعيه.

- يجب على المرشد ألا يستخدم فنية المواجهة دون مبرر لذلك، بل يجب توخي لدقة في استخدامها كنماذج الحاجة لذلك لأنها قد تسبب في هدم كل ما بناه المرشد على مدى المقابلات الإرشادية المتتالية.

- يجب على المرشد أن يتتبع المنهج الموضوعي في استخدام فنية المواجهة سواء كانت لفظية أو غير لفظية بحيث تكون منزوعة عن الهوى التحصيلي وبعيدة عن التصرف وحالية من أي تحيز، فليست هناك محاملة ولا تحامل في (إرشاد لأن صحة المسترشد النفسية مهمة جداً).

إذا أردت أن تكون مهتماً فليكن أن تكون مهتماً

والمواجهة على أنواع وهي:

أولاً: مواجهة تناقض سلوك لفظي مع سلوك غير لفظي

مثال 1

المسترشد . اليوم هو أسعد أيام حياتي، لقد قبل استي الأكرم في أحسن جامعة في الخارج وسبافر الأسبوع القادم، يقول المسترشد ذلك وكشفه بل الأسفل ويتكلم بصوت منخفض.

المُرشد . (يراجه) أنت تقول أنك سعيد لقبول ولدك في الجامعة لكن هيتك نشير أنك حزين

مثال 2

المسترشدة أنا أتعامل مع ابني بأفضل الطرق التربوية، فأنا لا أستخدم معه الصرح أو الضرب لأن هذا يضعف من شخصيته، تذكر المسترشدة ذلك وهي تضغط على أسنانها بقوة، وتتعبب عرقاً

المُرشدة (تواجه) أنت تقولين أنك مدركة للطرق التربوية اللطيفة في عقاب لأساء، وفي نفس الوقت تضغطين على أسنانك بشدة وتتعببين عرقاً أثناء الحديث

ثانياً: مواجهة تناقض رسائل لفظية مع سلوكيات

مثال 3

المسترشد . أنا سأتابع كتب ابني باستمرار وبشكل يومي خلال هذا الأسبوع قبل بداية الامتحانات النهائية ولكن المسترشد لم يتابع ابنته يوم حيث وجدت المعلمة العديد من الواجبات المنزلية التي تحتاج إلى متابعة.

المُرشد . (يراجه) أنت قلت أنك ستقوم بمتابعة كتب ابنك يومياً خلال الأسبوع الماضي لكنك لم تفعل ذلك

مثال 4

المسترشد : سوف أوقف عن تأجيل المهام التي تطلب مني إلى آخر وقت، حيث سأقوم بأدائها في وقتها. لكن المسترشد يأتي في بداية الأسبوع وعند ثلاث مهمات لم يتجزها بعد ولا بد أن يسلمها جميعها في هذا اليوم.

المُرشد : (بوجهه) أنت قلت أنك ستقوم بأداء مهامك في وقتها ولا بد أن تسلمها اليوم ولم تقم بإكمالها.

ثالثاً: مواجهة تناقض رسالة لفظية مع رسالة لفظية

مثال 5

مسترشد : صديقي المقرب عمل علاقة جديدة وحيمة مع شخص آخر وأصبح مشغولاً كثيراً عني. ثم يقول: أنا لست متضابقاً من ذلك، بالعكس، أنا أتمنى له كل الخير، ثم يضيف: لقد كنت رقم واحد في حياته لكنني لست بالثالث.

المُرشد : (بوجهه) لقد قلت أنك تتمنى الخير لصديقك في علاقته الجديدة لكنت تشعر بالضيق لأنشغاله بعلاقة عنك

مثال 6

المسترشدة : أشعر بأن قمة الإنجاز لمي كأم أن أجلس في بيتي مع أصدقائي وأقوم بتدريسهم ورعاية جوانب التفوق الموجودة لديهم، ثم يضيف: أشعر بأن حياتي فارغة ولا أعرف ما هو الجانب الذي أستطيع أن أشعر بوجودي من خلاله

المُرشدة : (بوجهه) لقد ذكرت أنك تشعرين بالإنجاز الكبير في العمل مع أطفالك، وفي نفس الوقت تشكين من الفراغ وعدم معرفتك للجانب الذي تشعرين بوجودك من خلاله.

مثال 7

المسترشد : يتحدث عن حبه لزوجته، (إنني أحب زوجتي) بينما يلاحظ المرشد أن نظرت وتعبير وجهه غير اللفظية لا تدل على ذلك ثم كانت برة صوته لا توحي بصدق تعبيره عن حبه لزوجته.

المرشد : أنت تقول بأنك تحب زوجتك، وتعبير وجهك ونبرة صوته لا تدلان على ذلك كيف تفسر هذا؟

راهما: موجهة تناقض رسالة غير لفظية مع رسالة غير لفظية

مثال 8

المسترشد : يحرك قدميه بتوتر ويتشم في نفس الوقت

المرشد : (بوجه) أنت متشم، ويتشم الوقت يحرك قدمك بتوتر كيف تفسر ذلك؟

أمثلة عامة.

مثال 9

المسترشد : شارد الذهن وفي نفس الوقت يهز يراعه للمرشد أنه يتابع حديثه

المرشد : أنت تهز يرايك لي موضحاً أنك معي، لكنك شارد الذهن بعيداً كيف تفسر ذلك؟

مثال 10

المسترشد : شوف ... يا أستاذ أحمد . لم يوفني الله في هذا الفصل لدرسي لقد أكملت في مادتين. لا توجد في الأمر أية مشكلة فمسألة لتعويض عسومة في الدور الثاني بقولها وهو يتشم

المرشد : يا رياضي أمرك صبيب أنت تشتم . وملامح وجهك تقول غير ذلك أنت في الواقع زعلان من إكمالك في المادتين اللتين ذكرتهما.

مثال 11

استرشد : لقد هزم فريق المدرسة في مباراة الطائرة أثناء مباراتنا مع فريق مدرسة لرازي . شوف هذه الخزيمة لانهمنا لا من قريب أو بعيد . ..يقول وهو يتشم

اشرشد : شوف يا شادي علامات الخزيمة مطبوعة على وجهك ...عانت تقول شيئا والواقع شيء آخر.

لسترشد : صحيح يا أستاذي الخزيمة مؤثرة، لماذا تريدني أن أعمل ؟
لمرشد : بودي أن نتقبل الأمر الواقع.. ألم تسمع القول المأثور : نواصب عند الفوز وابتنم عند الخزيمة؟

مسترشد : وقد بدأت أسابير وجهه تشع بالرضى والقبول شكر لك ، أستاذي إن ما تقوله هو عين الصواب

و حتى نستخدم المواجهة لا بد من أن يكون لديك مستوى معين من الثقة ولود
و لعلاقة الخينة

تسمر هذه المهارة التي تستهدف بلورة مشاعر المسترشد وإعادة تنظيمها بما يؤدي إلى لاستمرار في عرض المشكلة مكررا على المواقف المهمة بما فيها من فعاليات وأزمات ومواقف صادة

لسترشد : على الرغم مما أمر به من شدائد دراسية ومرضى والدني وتعبرات المراهقة، إلا أنني كالغفود الشامخ لا تهزني الشدائد. يقولها وهو مترثر

.....

.....

لسترشد : أنا أعرف أن الدراسة مفيدة ومهمة لي في الحياة وهو لا يدرس

.....

لسترشد : أريد أن أحسن معدلي وينض الوقت زادت ساعات مشاهدته للتلفز

.....

.....

المسترشد يقول الدخان يضر بصحتي وهو يلحق

تاسعاً، مهارة إعطاء المعلومة والفرق بينها وبين النصيحة- الفعل -

هي استجابة لفظية يتم بها إيصال معلومات عن أشخاص ومواقف أو وسائل أو طرق، هدف منها هو الوقاية من الوقوع في مشكلات معينة، تقدم المعلومة عندما لا يعرف المسترشد الفرصة المتاحة له فعندما تعطي المعلومة تزداد فرص المسترشد في الحق البديل

والمعروفة قد تكون أي شيء مثل عن الخوف فالخوف افعال يعطي وبعد المعلومة أعط حياراً للمطالب إذا تحب أن تناقش المعلومة وقد تكون المعلومة عن مهمة معينة

أهداف إعطاء المعلومة:

يكون إعطاء المعلومة مهماً إذا كان المسترشد غير واثق للنتائج الممكنة من عدمه معلومة بعيد المسترشد في تقييم اختاراته وخطواته.

كما أن إعطاء المعلومة خطوة عملية لخسارة الجهد في الشيء (حجة فيتميز)

يساعد إعطاء المعلومة على تصحيح البيانات غير الصادقة أو المتناقضة من معلومات حول التوجيهي

- يساعد إعطاء المعلومة على تجنب المشكلات بدلاً من تجاهلها

ما هي المعلومات التي يحتاجها المسترشد؟

- حدد المعلومات المفيدة التي يريد المسترشد فإذا كان المسترشد يسأل عن الجملة والمعدل فلا يجوز التحدث عن الامتحانات والساعات المعتمدة بمعنى على المسترشد تحديد ماذا يريد المسترشد بالضبط.

- حدد مصادر موثوق بها ودقيقة للمعلومات التي ستقدمها (لا تقول سمعت .)

- حدد لتسلسل أو التتابع الذي ستقدم فيه المعلومات (مثال إذا لم يعرف المسترشد تعبئة لخطب في الجامعة أو كيفية الحصول على الطلب من مكتب لبريد .. فيمكن كتابة الخطوط بشكل متسلسل).

خطوات إعطاء المعلومة:

- 1 قدر معلومات التي يحتاجها المسترشد بالنسبة للقضية التي بين يديه
- 2 حدد أكثر الجوانب أهمية لتشملها في إعطاء المعلومة
- 3 رتب لمعلومات بتتابع بطريقة تيسر فهم المسترشد وحفظه لهذه المعلومات
- 4 خذ بعينك كيف يمكنك أن تقدم المعلومة بطريقة تكرر المسترشد من فهمها
- 5 قدر تقدير انفسى الذي يمكن أن تحدثه المعلومة على انطوية (هل تعيده أم لا)
- 6 تعرف على ردود فعل المسترشد تجاه المعلومة المقدمة من خلال مدى استخداه من أو تعميق عليها في الخطبات الإرشادية القادمة

كيف تقدم للمعلومة؟

- لا بد من إدراك حاجات المسترشد وكموشت عليك أن تحدد حاجة المسترشد للمعلومة مثل الطالب الذي يحرص ويريد أن يدرس طب ومن خلال كلامه أسأله حاجته للمعلومة .

- تجنب التحدث بالمصطلحات العلمية
- تكلم بمستوى لغة المسترشد وما يفهمه
- قدم كل لحقائق المتصلة بالموضوع حتى الأخبار السيئة (أبوك مات ولكن بأسلوب مناسب)
- حدد أو عين كمية معينة من المعلومة التي تعطى في المرة الواحدة.
- اسأل المسترشد حول آرائه وأفكاره حول المعلومات المقدمة (شو رأيك بالنبي سمعته إذا في عندك ردة فعل..)
- عرف متى تتوقف عن إعطاء المعلومة فأحيانا الاستمرار في تقديم المعلومة يشجع المسترشد على تجنب اتخاذ قرار مناسب (قد يطلب معلومات ليؤجل بدوره)

- مستعدة للورقة والقلم لتقديم المعلومات
- قد تستعين بالرسومات والخرائط لتوضيح العلاقة بين النقاط الهامة (نشرات يدير خرائط)
- راجع مع المسترشد المعلومات المقدمة إما بتلخيصها أو بتكرارها
- تيم والفحص المعلومات الدقيقة هل هي مبنية على حقائق هل هي كافية؟
- نظر لأية إشارات من المسترشد تدل على استعداده للحصول على معلومة
- لانتبه إلى استعداد المسترشد للحصول على المعلومة
- ومن الممكن إعطاء مصادر ومراجع للرجوع إليها ولا تقل سمعت كذا
- لا تكثر من المعلومات في الخطة.

الفرق بين إعطاء المعلومة والنصيحة

لنصيحة نصف روثيته كلامية تبين كيف يجب على المسترشد أن يتصرف ومن خلال ذلك نعطي حلاً وإجراءات مختلفة. أما إعطاء المعلومة فتقدم حقائق ومعلومات مامسة والقرار ليس لي كمُرشد (مثل اطلب من المسترشد عن محو صبية)، ومثال آخر إذا قابلت طالباً يفش "قدم معلومة ولا أعطي حكماً أخلاقياً" ويمكن أقدم معلومة حول الدراسة وحبوب الغش.

مخاطر النصيحة

- قد يرفض المسترشد النصيحة ويرفض معها كل الأعمال الجيدة التي قدمتها حتى يركب مستغلاته (ليس من دوري كمُرشد أن أقول للطالب بعد حضوره لشكوى من معلم أن يحتلو له)
- إذ قبل المسترشد النصيحة وقادته النصيحة لتصرف غير مناسب عاد عليه بنتائج غير إيجابية قد يلتقي من خلالها المسؤولية على المرشد
- إذ تبع المسترشد النصيحة وكان سيئاً بالنتيجة سيصبح معتمداً بشكل واضح على المرشد ويطلب من المرشد المزيد من النصائح بالجلسات التالية

- هناك احتمال أن يسيء المرشد فهم النصيحة وقد يسبب ضرراً لنفسه أو للآخرين خلال تنفيذه لنصيحتك

مثال 1

المرشد : لقد حصلت في الثانوية على مجموع مرتفع، ولكنني مختار إلى أي كليات ألتحق

مرشد : (يقدم نصيحة) طالما أن درجاتك مرتفعة لماذا لا تتقدم لكلية جديدة.
مرشد : (يقدم معلومات) قد يكون من المناسب قبل أن تحدد الكلية لتي تتقدم لها أن تتعرف على قدراتك وميولك وبعض الخواص الاجتماعية في حياتك، وأن تحصل على معلومات عن العرص الدراسية المتاحة أمامك دعنا نعدد هذه المعلومات سوياً لاستفيد منها في اتخاذ القرار المناسب

مثال 2

مرشد : أنا تدخن حديثاً وأصبحت أشعر بالإرهاق وضيق التنفس
مرشد : (يقدم نصيحة) لماذا لا توقف التدخين فتخلص من مشاكلك؟
مرشد : (يقدم معلومة) أنت تقول أن هناك أحاسيس جديدة بدأت تترسو مع التدخين، ما رأيك أن نطلع على بعض الآثار الجسدية التي يمكن أن تظهر على المدخن كما يبتها الدراسات
مثال : أخبرك طالب أنه يعاني من ألم في عرقه عند الدراسة

.. .. .
.. .. .

مثال: حضر طالب وقال لك: لا أعرف المهنة المناسبة لي بعد إنهاء التوجيهي

.. .. .
.. .. .
.. .. .

مثال. حضر معلم طالباً لأنه يخش في الامتحان

مثال: نريد أن نخبر طالباً أن أبوه قد مات

عاشراً، مهارة التفسير- الفصل -

وهي مهارة تشتمل على تفهم وتوصيل معنى رسالة صادرة عن مرشد،
وهر صيغة عبارات التفسير فإن المرشدين يزودون المرشدين بنظرة جديدة
لأنهم، أو بوضيح جديد لانتماءاتهم أو سلوكياتهم.

وهذه المهارة تتضمن بعض العبارات والرموز والمصطلحات في شكل معلومات
يقوم المرشد بتقديمها ليقيمها المرشد، ففي ضوءها قد يتخذ قرارات مناسبة لوصفه
وحم لا مشكلته. وتتمثل هذه العبارات معاني يضبط بها على زر المعلومات فتطلق
بشكل كبير حيث يتمكن المرشد من التعبير عن مشكلته بطلاقة أكثر وبالتالي فهم
يسعى جهده، بالتعبير بها وقد يصل إلى تشخيصها والى البحث عن العلاج مناسب لها

كما تساعد هذه الآلية المرشد على أن يرى الأسلوب الذي يستخدم به أحيان
الدعوية كالإسقاط والإنكار، وتساعد في التعرف على الأعراض التي تدل على
سلوكه غير السوي، وهي تستخدم كغنية أساسية في تحليل الأحلام والتداعي
والمقاومات النابعة من المرشد.

ومن المهم جداً عند استخدامها من قبل المرشد أن يراعي الدقة في استخدامها
فلا يجوز أن يفسر ظاهرة تحدث لدى المرشد دون أن يكون متأكداً منها، ولا بد عند
إعداد المرشد أن ينفي عنها أية شواغب مثقلة باللوم والتوبيخ والنقد ولتجنب،
ولا بد أن يبحث المرشد عند استخدامها عن ما وراء الكلمات والتصرفات ولذا فهي
لا تستخدم في الجلسات الأولية ولكن في الجلسات الختامية

كلمات مثل مفاتيح التفسير: يبدو.. يبدو لي.. يتضح لي.. من اسبب
 . ما رأيك ما رأيك لو ..أنا لو ..أنا أظن يجيل للو يقترح لو . أبش بـ.. من
 لأنسب .. يودي لو لو تكومت.. طيب ما رأيك .فضلا بدون أمر عليك .. أخ
 أخراهي التفسير:

لتفسير لفعال يمكنه أن يساهم في تنمية علاقة إرشادية إيجابية بتعزيز الانفتاح
 لشخصي للمسترشد، وزيادة وثوقه بالمرشد، وتوصيل اتجاهات الإرشاد
 للمسترشد.

- التعرف على العلاقات السببية أو الأنماط بين الرسائل والسلوكيات كصريحة
 والضميمة للمسترشد

مساعدة المسترشدين على تحييص سلوكياتهم من إطار مرجعي مختلف أو
 بتفسير مختلف للوصول إلى فهم أفضل للمشكلة
 تغيير المسترشد لاستبدال سلوكه المنهزم أو غير الفعال وإحلال سلوكيات أكثر
 وطبيعة محب.

مثال 1

المسترشد : هل تعلم يا أستاذ صالح مدى حبرتي في اختيار التخصص المناسب بعد
 تخرجي من الثانوية
 المرشد يبدو لي يا سامي بأنك لم تحدد التخصص المناسب لميولك واتجاهاتك
 واستعداداتك

مثال 2

المسترشد أنا سبق لي أن حددت علما من التخصصات الهندسية لكنني أخشى أن
 لا أقبل في أي منها.
 المرشد : إن من الأسبب يا سامي أن تختار تخصصا يتلاءم مع إمكانياتك ولا يمنع
 أن يحقق طموحاتك .

المسترشد : نعم فأنا أشاطرك الرأي بأن الطالب لا ينبغي أن يخلق بعيداً عن حدوده وإمكانياته وإن كانت لي رغبة ماسة في دراسة الهندسة ميكانيكية

المُرشد : من الممكن أن تتقدم للدراسة ما ترغب لكي أدرك من خلال اطلاعي على معدلك التراكمي أنه قد لا يتيح لك فرصة التقدم بالدراسة في هذا القسم.
المسترشد : يزم شفثيه نعم... نعم .. نعم

المُرشد : إن هناك أكثر من خيار قد يكون من المناسب أن نتجه إليه
المسترشد : نعم . يا أستاذي هل من الممكن أن تتفضل مشكوراً بوضعهم سي بشكل أكبر

المُرشد : هناك فرص كثيرة للائتحاق بالدراسة في الكليات التقنية و الصناعية، فيها نفس التخصص الذي تتطلع إليه
المسترشد : سأفكر جلياً في الأمر فهذه الكليات بالفعل اقرب نكبه همدنة وتخصصاتها قريبة لما أتوق إليه من تخصص

مثال 6

المسترشد : يتحدث عن نفسه بخمة حرية إنني متأقلم بعض الشيء مع وصمي وجريت بعض الطرق كي أقممن وأعمل ضغوطات ،عمس ولعمس
المُرشد : أموري بشكل أفضل. ولا زلت أبحث عن طرق أخرى
يبدو لي أنك تريد مني أن أدلك على طرق جديدة يمكن من خلالها بأن تحسن وتنظم أمورك.

مثال 4

المسترشد : يتحدث عن مشكلته على أنها ناجمة عن ظروف 'الكان الذي يتو جد فيه لكن سبب المشكلة هو الحالة الصحية للمسترشد، حيث إنه يرسل رسالة ضمنية مفادها أنه يمشي لو يصبح وره طيعياً. يقول: إن نطاق الحساس مكان غير مناسب للشركة التي أعمل فيها حتى أن الجو ضاغط هناك، كثير ، ينتامي الصداع لعل وزني يشكل سببا لكس جسم مدير لشركة أكثر ضخامة من جسمي ولا أجيد عليه إرفاقاً.

مرشد ربما تكون مشكلتك بسبب وزنك الزائد ولهذا فأنت تشعر بهتعب
 المرشد لقد حللت في الليلة الماضية حلما رأيت نفسي فيه التلطف كمية من
 النقود من على الأرض، وكلما سرت للأمام وجدت نقود أخرى
 المرشد (لم يستطع النجاح في الجامعة فحضر للمرشد) لقد اكتشفت أن الجامعة
 المرشد مكان مليء بالفساد، إني أريد أن أحافظ على أخلاقي وقيمي، لذ أريد
 أن اتخذ قرارا بترك الجامعة
 المرشد : (لاحظ استخدام المرشد لأتية دفاعية وهي التبرير).

إحدى عشر مهارة الإحالة - (الفعل - Transubstantiation Technique)

عرض ريكي إجراءات الإحالة متى تتم وكيف تتم. وسوف يتم استعراض هذه
 لإحدى عشر

في أحيان كثيرة لا يستطيع المرشد أن يقدم للمسترشد الخدمات الإرشادية التي
 يحتاجها، واعتقد يجب أن يحيله إلى مكان آخر.

وعلى الرغم من نظرة البعض للإحالة على أنها دليل على عدم كفاءة المرشد
 مهمة. إلا أن الأمر يحتاج إلى قدر كبير من الكفاءة من المرشد من أجل تحديد
 حالات التي تحتاج إلى خدمات من نوع خاص، فليس مقبولا متعلبا أن يدهي
 المرشد بقدرته على علاج أي شخص يطلب المساعدة

- ونتم الإحالة بعد جمع معلومات من المرشد والوصول إلى قناعة أن مشكلة
 المرشد فوق مستوى كفاءة المرشد، أو عندما يشعر المرشد أن الاختلافات في
 خصائص الشخصية بينه وبين المرشد يصعب تجاوزها وأنها سوف تتداخل
 وتؤثر سلبا في عملية الإرشاد.

- كما تتم الإحالة عندما يكون المسترشد قريباً أو صديقاً شخصياً للمرشد.
- وتتطلب مشكلته استمرار العلاقة الإرشادية في المستقبل
- كذلك يمكن أن تتم الإحالة عندما يرفض المسترشد أو يقاوم مناقشة مشكلته مع المرشد.

- وعندما يدرك المرشد بعد عدة جلسات عدم فعالية الإرشاد مع المسترشد وهناك أسباب تؤدي إلى الإحالة ومنها ما يرتبط بنوع المشكلة مثل وجود مشاكل تحتاج إلى رعاية طبية خاصة، ووجود حالات من الاضطرابات لانفعالية و عقلية لشديده، وحالات تحتاج إلى مرشد نفسي أكثر خبرة ومهارة

أم الجهات التي تتم إليها الإحالة فهي متعددة ومنها العيادات الخاصة أو مركز إرشاد أو مرشد آخر أو مستشفيات ومصحات ومدارس للترية الخاصة

وحتى يقوم المرشد بالإحالة لا بد من أن يتبع ما يلي:

عند إحالة المسترشد إلى مؤسسة لا يقتصر الأمر على مجرد إحالة مرشد هـ المسترشد إلى هذه المؤسسة بل يجب كلما أمكن إحالته إلى شخص معين هناك، ويجب أن يكون المرشد مطلعاً جيداً على الخدمات التي تقدمها المؤسسة، وأن تكون علاقته بمجموعة العمل في المؤسسة جيدة، وبهذه الطريقة يستطيع المرشد إيجاد سوس من التناسب بين احتياجات المسترشد وكفاءات مرشد بعينه لديه خبرة بمعالجة الحالات التي تشابه مع حالات المسترشد.

عسى المرشد أن يزود المسترشد بمعلومات دقيقة وواضحة تشمل اسمه وعنوان وأرقام تليفونات الأشخاص (المرشدين) أو المؤسسات التي يحيل المسترشد إليها.

ربما يطلب المسترشد من المرشد بأن يمد المرشد الجديد (المحال له المسترشد) بمعلومات عن مشكلته، وفي هذه الحالة نوصي بعدم تقديم هذه المعلومات في حضرة المرشد، ومن الأفضل حصول المرشد على إذن كتابي من المسترشد للاستشارة مع المرشد الجديد بشأن حالته.

يجب على المرشد أن يبحث مع المسترشد أهمية الإحالة، مع تجنب الضغط عى من أجل الحصول على المعلومات من ناحية وتقبل أي شيء يريد أن يعصم عنه

من ناحية أخرى، ووجب أن تُبنى إجراءات الإحالة على الثقة واحترام طلب المرشد للمساعدة مثلها في ذلك مثل العملية الإرشادية، ويمكن للمرشد في النهاية أن يحصل المرشد على دراية بالبدائل التي يمكن أن تُده بأفضل وسائل المساعدة

يجب أن يكون المرشد على دراية بالمسائل القانونية المحيطة بعملية إحالة، وأن يحرص على اتخاذ الخطوات المناسبة لتتح المرشد من إمكانية مقاضائه، بسبب إحالته دون موافقة مه على سبيل المثال، وحتى يتجنب المرشد هذه المسائل عليه أخذ الموافقة على الإحالة من المرشد أو ممس يوافق، والتأكيد على مبدأ سرية المعلومات للمرشد عند الإحالة، وإذا كان المرشد يعمل في مؤسسة أو مدرسة يشترط أخذ الموافقة من هذه المؤسسة أو المدرسة على إحالة المرشد.

إثنى عشر: مهارة الصمت - الفعل -

أحيان يصعب على الإنسان أن يعبر عن مشاعره بالكلمات ألحبه أن أسعد! في دث، أحياناً يشعر الإنسان أنه محتاج إلى شخص ما لا يتحدث معه بكلمة أنماط الصمت

يجب على المرشد أن يعرق بين الأنماط المختلفة للصمت حتى يدرك كلفة الصمت مع أي منها، أو كيفية استخدامها في المواقف المتباينة بدرجة عالية من الكفاءة بما يحقق الهدف منها، ومن أنماط الصمت:

- قد يدل الصمت على الكره حيث يعكس ما يتخفيه المرشد من هصب وعدم لرغبة في حضور اللقاءات الإرشادية.
- قد يدل الصمت على الحيرة حيث يعكس عجز المرشد عما يريد أن يقول أو يقرر عنه لافتقاره إليه.
- قد يدل الصمت على الجهل حيث يعكس عدم فهم المرشد لأسئلة المرشد وبالتالي لم يتمكن من الإجابة عنها والاستجابة له
- قد يدل الصمت على تشيح الحديث حيث يعكس رفض المرشد الاستمرار في نفس الحديث لاعتقاده بأنه استوفى حقه، أو هروباً من الاستمرار فيه

- قد يدل الصمت على الحزن حيث يعكس حزن المسترشد على حرير فداءه. عندما ينطرق لتحدث عنه وعن ذكراه.
- قد يدل الصمت على التحدي حيث يعكس تشكك المسترشد في المعطي لمدرسة المرشد على مساعدته في عبور أزماته.

ثلاثة عشر: مهارة فتح الدفاتر أو كشف الدفاتر - تعاطف -

وفيه يقدم المرشد كشفاً بسيطاً عن نفسه في معلومات تفيد في مساعدة المسترشد على فهم نفسه، ويقدم حبراته الشخصية كمراجع يساعد المسترشد. وليس المقصود به أن يتحدث المرشد عن ذاته ليكشف عن خبراته وتجاربته وقدراته وعيوبه من أجل صبه، ولكن المقصود هو المسترشد ومشكلته وما يساعد في حلها، ويعكس فهمه لفتح دفتري من حلال نافذة جون هاري أو جوهرري، وفيها تتخيل كل شيء موجود في صدر معري كالتقدرات والطموح والأهداف والمشاعر والخبرات ونرى أنه ليس كل ما هو موجود يعرفه أو نحن واعين له وليس كل شيء عن أنفسنا نكون نحن وعين له وهذه النافذة تشكل أربع جهات:

- الأولى: المنطقة المقترحة بمعنى أن المعلومات واضحة بشكل عام للفرد وللآخرين
- الثانية: حياة الشخصية التي لا يتحدث بها لأي ناس تسمى شعباً، هنا يرون فيها الأشياء هناك منطقة خفية أو مستترة، تضم كل الأشياء الجميمة التي أعرفها عن نفسي ولا يعرفها الآخرون عني، وهي تشكل الوجهة المجهولة من شخصيتي لني أحفيها وراء الأفتحة المختلفة
- الثالثة: لمنطقة العمياء وهي على عكس المنطقة المظلمة، وهي تضم كل الصفات والخصائص والتصرفات التي تميز سلوك وشخصية المسترشد وهي يادية لعيان، ويعرفها الآخرون من المسترشد.
- الرابعة: لمنطقة المجهولة واللاشعورية وفيها تكون غير مهتمين بها لأنها مهجورة ولتحتاج إلى جهن وتدريب. وهي منطقة اللاوعي وهي تشكل ذلك الجانب المجهول من شخصيتنا، فلا يعرفها الفرد ولا الآخرين المحيطين به وهي أكثر لدن حفاء ولا بد من مساعدة عيادية للوحي بمحتوياتها

ولا بد أن تتم هذه العملية من خلال الثقة وتقبل الآخر قبلنا ثم نعرف ثقة يمكن زبده مطلقه وضع النهار وذلك بأن أعطي للآخر المعلومات الكافية عني وعن وضعي وموقعي وانماياتي واحتياجاتي وتحمي بشكل يساعد على وضوح لروية.

ويمكن زبده منطقة وضع النهار من خلال الحرص على إرجاع الأثر من الآخرين تجاه سلوكياتنا ومواقفنا. كيف يربوا الآخرون، أي نوع من الناس نحن بالنسبة للمسترشد، وما هي المعايير والعوامل الخاصة بنا التي تحدد تصرفاتنا ونحده؟ وبإتالي ينتقل المسترشد من القاء في المنطقة رقم (2) والتي تشمل المعلومات لشي يحول المسترشد حجمه عن المرشد إلى المنطقة رقم (1) التي تشمل منطقة المعلومات معروفة للمرشد وللمسترشد. وهذه العملية لا تكون سهلة بالنسبة لمعظم المسترشدين، قد قد تكون هذه المعلومات لم يسبق أن أطلع المسترشد أحدا عليها، وربما يرجع ذلك لضعفه عتده. لتمثل عادة في مشاعر الغضب والخوف والقلق، وكذلك بعض الأفكار غير لمقولة، ويجب المسترشد أنه من الصعب عليه أن يواجهها ويتعامل معها. وليس من لغيره أن يسمع المرشد من المسترشد أنه لم يسبق له أن تحدث بهذه المعلومات مع أحد غيره، وعندما يحدث ذلك فإن شعور المسترشد هنا يكون الإحساس بالتعيس أكثر من كونه حساساً بالقلق.

من فتح القلوب لا يعني أن نعمل اعترافات طويلة لغاصيل حياتنا الماضية نكس، قد كان في علاقة مع شخص آخر، أو ردود فعلنا للحاضر كيف أرى الوضع أهم من الماضي.

على أن هذا الانفتاح المتبادل ليس بالعملية السهلة. إنه يحتاج إلى جهود كبيرة من الطرفين، يحتاج إلى الشعور بالأطمئنان، وطمأنة الآخر في نفس الوقت، ويحتاج إلى شجاعة إسقاط الأتقمة، وشجاعة القبول بإرجاع الأثر من قبل الآخرين إنه يحتاج إلى ذلك بقدر الضروري من المخاطرة للخروج من القوقعة التي تشكل الحميدة لذاتية لنا. ولا يمكن أن يتم ذلك كله إلا في جو إنساني ناضج، وعلاقات راشدة متبادلة، على أساس من الاختلاف في الخصائص والحاجات والقيم

أهداف كشف الذات:

- كشف المرشد لذاته قد يتبع ويخلق جواً إرشادياً سهلاً ومفتوحاً
 - في بعض الأحيان المرشد المتفتح الذي يكشف ذاته يتم إدراكه والنظر إليه على أنه أكثر حساسية ودوناً من المرشد غير المتفتح الذي لا يكشف ذاته.
 - كشف المرشد لذاته قد يزيد من مستوى كشف المرشد لذاته، ويساعد على تشجيع التغيير في إدراك المرشدين نحو سلوكياتهم، ويزيد من قدراتهم على التعبير عن مشاعرهم
 - قد يساعد كشف الذات المرشدين على تطوير إدراك ومفاهيم جديدة محتاجينها لتحقيق أهدافهم وصياغة سلوكياتهم.
- هناك عدة قواعد أساسية تقرر متى وماذا وبأي قدر يكشف المرشد عن ذاته، وكما قد يبدون ورفاقه. إن الموضوع أحد مدى وأهفد يجري عن هل يجب أن يكشف المرشد عن ذاته أم لا؟

القاعدة الأولى: تتعلق بكمية ومدى صفة المعلومات التي يتم الكشف عنها. وشيئ معصم نسلاتل إلى أن القدر المتوسط من كشف الذات له تأثير إيجابي أكثر من يكشف الكثير جداً أو المنخفض جداً

القاعدة الثانية: تهتم بالتوقيت المناسب بكشف الذات وكمية الوقت مستهلكة كي تعطي معلومات عن ذلك، الفترات الزمنية الطويلة التي يستعملها المرشد لكشف عن ذاته قد تستهلك الوقت الذي كان محلياً للمرشد للكشف عن ذاته، فعندما يكشف أحد الطرفين أكثر فإن الطرف الآخر سيكشف أنس بالضرورة، ومن وجهة النظر هذه، فإن الإيجاز في عبارات كشف الذات الطويلة يبدو مرغوباً، وكما يرى إيمان (Fegan) فإن على المرشدين أن يتجنبوا كشف الذات عند الدرجة التي يشعرون فيها أن كشف الذات هذا يضيف عبئاً وثقلاً إضافيين على المرشد الذي يكون أصلاً مقهوراً ومحملاً بالأعباء.

القاعدة الثالثة: تتضمن أن نأخذ بعين الاعتبار أنه في استخدام كشف الذات عليك الاهتمام بحق وحقيقة المعلومات التي يكشف عنها، عليك أن تحول

جعل عباراتك متشابهة في معنوها وتغطيها مع رسائل وعبارات المسترشد. وقد أشر Ivey & Gluckstern إلى أن هذا التشابه يعني أن العبارات التي يستخدمها المرشد لها نفس الهدف ومتشابهة مع عبارات المسترشد.

مثال على ذلك:

المسترشدة: أنا أشعر داخلي بالإحباط، زوجي ينتقطني دائما وأنا أعتقد أنه غالب على حق، فانا لا أستطيع القيام بأشياء كثيرة بشكل صحيح.

المرشدة: (بشكل مشابه) هناك أوقات شعرت فيها أنه نفسي بالإحباط، لذلك أنا أشعر بما تشعرين، وأحيانا فإن الانتقاد الموجه من رجل يعطي أشعر بشكل أسوأ من ذلك، لذلك أنا أعلم كيف أعطي نفسي قيمة بالمرغم من التعليقات والانتقادات الموجهة إلى من زوجي أو من أي ذكر

المرشد: (بشكل غير مشابه) أنا شعرت بالإحباط وعدم الراحة أيضا، فأحبس لا يسر اليوم على ما يرام

وأحيانا يكون كشف الذات معيقا للعلاقة الإرشادية، عند التسرع مثلا بالكشف - تي، وهذا يجب بناء كشف الذات بشكل موجه من خلال أحد التعمطين التاليين

- سمدجة وهي طريقة يستطيع المرشد من خلالها أن يجبر عن نفسه مقصد تشجيع المسترشد لأن يجبر عن نفسه

- الخبرة بالمشاركة وتستخدم لتطوير وبناء وجهات نظر جديدة تفرد مسترشد نحو وضع أهداف جديدة، مثال على ذلك:

المسترشد: ناقش كثيرا طلاقه ويقول إن الحياة أصبحت كاملة ومشائية لي كس جوابها منذ أن انتهى زواجه.

المرشد: ذكرت أنك لا تملك مشاعر مدم أو أسي أو حزن على انتهاء زواجك، أنا تزوجت حديثا للمرة الثانية) وأذكر تماما أنه بعد طلاقه من زوجتي لأولى بأن ردة فعلي كانت سطحية (خارجية) مثل ردة فعلك، وأني اتهم على الطلاق، ومع ذلك فما زال لدي أفكار بأنني عملت القرار الصحيح عندما تطلقنا، حقيقة في داخلي كنت أشعر بالخسارة، ولكنني لم

أودع أن أظهر ذلك لأي شخص آخر، أنا أتعجب إذا كان هناك تشابه ما بين ردود فعلي على طلاقتي وردود فعلك الحالية؟ (لاحظ أنه يقص بعد كشف الذات إنهاء كشف الذات بسؤال لكي لا يتعجب المسترشد من ذكر موقف أو خبرة تتعلق بك كمرشد)

مثال 1

المسترشد يتحدث عن صعوبة في تنظيم وقته للدراسة لامتحان التوجيهي
مرشد هل تسمح أن أحدثك عن تجربتي عندما كنت في مثل عمرك.

مثال 2

المسترشد يتحدث عن ضغوط يواجهها باستمرار بسبب دخوله من مرحلة. لقد أصبح مسوداً من قبل الآخرين، وأصبح الجميع ينتظر له نظرة مسنة، ولا يعرف كيف يتخلص من هذا الموقف ويتأقلم مع الوضع الجديد.
المسترشد لقد عشت تجربة مشابهة، واعتقد أن ذكرها قد يفيد في توعيتك ببعض الحواشي (وفي حال أن المرشد ذكر خبرة سلبية عاشها، يمتنع الحديث عن كيف تجاوز هذه الخبرة وتخطاها، وكذلك عسى المرشد عند استخدام هذه الفية أن لا يخلق قصصاً من الخيال، بل عسى أن يختار القصة التي حدثت بالفعل، وإلا فلا داعي من سب لقصة للذات، وبالتالي قلن يكون ما تم مهارة كشف الذات)

مثال 3

المسترشد مكتئب لأنه يمتنى دائماً أن يكون أكثر تكليماً في المحادثات وأنشطته الاجتماعية.

المسترشد لما كانت السنة الأولى من دراسي في الجامعة وجدت صعوبة بالغة جداً في التحدث من خلال المحادثات والمناسبات. كنت أعرف تقريباً كل شخص في مدرستي الثانوية، وكنت أعرف أيضاً إلى حد كبير جداً اهتمامات زملائي خاصة وأن اهتماماتهم كانت هي اهتماماتي، وكان هناك أشخاص جداً كثيرون في حياتي بانشغالاتهم مختلفة وعبر معروفي

لدي، ولذا كنت أحس نفسي كالضائع، حتى اقترح علي مرشدي تسجيل مساق مهارات اجتماعية والتي يدرس في الجامعة، وهناك تعلمت مهارات جديدة لم أكن أعرفها من قبل، كيف يمكن لمادة أو جماعة مثل هذه أن يكون مفيدا لك في ظروفك الحالية؟

المسترشد المعلم غير عادل، فهو نادرا ما يشاهدني عندما أرفع يدي بمشاركة، إنني أكثره، ولا أعرف كيف أنصرف معه، ليتبه لي مرشد (وقد عاش تجربة مشابهة يحكى أن يقول)

.....
.....

أربعة عشر مهارة الدعم - تعاطف -

إن لدعم يولد الدعم، وعلى المرشد أن يستجيب للمسترشد بشكل دعم سواء من خلال سلوكه اللفظي أو غير اللفظي كتبرة الصوت والاتصال البصري وتعابير لوجه واللمس. فمن الاستجابات اللفظية التي يمكن استخدامها وتعتبر من دعم

به شيء عظيم أن أرى الطريقة الجيدة التي تسيطر بها على الموقف

- أنت حقا تلتزم بما اتفقنا عليه عند البداية.

- أنت حقا تعبر عن نفسك جيدا

- لقد فمت بعمل عظيم في وضعك هذه الخطوة العملية.

فوائد الدعم.

- يدرك المسترشد أن المرشد حقيقي ويمثل ذاته ولا يخشى وراء الأقنعة وتلقني ولا يسعى لخداعه

- يزود السلوك الداعم الشخص الآخر بالتشجيع، حيث يبعد الإحباط والتشتت ويساعده في الوصول لأهدافه، لأن السلوك الداعم يشجعه في التكلم عن أفكاره ومشاعره بالتفاح

يريد من احتمال تقبل المسترشد لما يقوله المرشد من أفكار وما يظهره من انفعالات مما يقلل من مقاومة المسترشد

- يشجع المسترشد على الحديث والحوار والإصغاء للمرشد.
- يؤدي نمو العلاقة الإرشادية على أسس من الثقة والاحترام والمودة، لمبادلة بين الطرفين.

وحتى يكون المرشد داعماً لا يُلجأ إلى الأساليب التالية:

- لتقييم. بمعنى أنه لا يصدر حكماً تقييمياً مثل: أنت في
- إظهار التعوق. بحيث يشير ذلك أنك أفضل وأقدر منه وأكثر منه ذكاء
- لتأكيد وإطلاق كقول المرشد: أنا صريح وهذا يعني أنك على خطأ وسأنت لك ذلك

لسيطرة وتعني خلق أوضاع أو إعطاء رسائل مفادها التحكم وإذلال الشخص الآخر أو إشعاره بأنه أو أعماله أو أقواله غير مناسبة من أجل فرض وجهات نظرها والتجاهل على الشخص الآخر حتى يؤمن بما تؤمن به

حيادية بمعنى أنه لا يظهر أي اهتمام بوجهة نظر المسترشد، كقوله: أأعرف أن لديك وجهة نظر ولكن ليس من المهم الاستماع لها

إحذع وتلاصق: وهنا جعل المسترشد يقتنع بوجهة نظرها من خلال الخداع

مثال 1

لمسترشد . بوجه مصاحب وحوافاً وحدثت تغيرات جوهرية في حياته
لرشد . يرت على كتفه بيده ويهني إليه باهتمام ثم يقول. أنت تشعر بالضعف
لأن الأمور جاءت على غير ما تريد.

مثال 2

- طفل يبكي على وفاة ولده إنه يشعر بالمل لفقدانها
- لرشد: يضم الطفل إلى صدره ثم يقول: إنني أفهم سب حزنك على ولدتك
رحمة الله عليها

خمس عشرة مهارة تحديد نقاط القوة والضعف لدى المسترشد

مهما كان الإنسان يعاني من إعاقات مختلفة، أو مشكلات متنوعة فإنه بلا شك لديه العديد من نقاط القوة والضعف في حياته سواء في سلوكه أو أفكاره أو شعوره . وعلى المرشد تحديد نقاط القوة والضعف لدى المسترشد حتى يثق بنفسه ويمكن من الاعتماد مع مشكلاته بحكمة ويمكن استخدام النموذج التالي المقترح لتحديد نقاط القوة والضعف.

المجال	نقاط القوة والضعف	كانت في الماضي	موجودة في الحاضر	متوقعة في المستقبل
نسوكيت	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
للاقات الإحصائية لأسرية	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
للاقات الإحصائية مع الزملاء	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
مظهر الجسمي	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
حركات لاعمالية	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
المهارات	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
معلومات	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
لحرب الروحانية انديية	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
مهارات معرفية وفكرية كالذاكرة و تركيز والانتباه	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
آخرون يدعمون المسترشد	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			

سنة عشر مهارة افتتاح الجلسة الإرشادية - تهيئة -

تقع على المرشد المسؤولية الكاملة في البدء بافتتاح الممارسة الجيدة مع يساهم لعلاقة بينهم، ويرى دبين وزينين أن الوظيفة الأساسية لمرحلة الافتتاح تكمن في تحريث لدفع عند المرشد للمشاركة الإيجابية وبحرية، وللانصال الجيد وسليم مع المرشد خلال المقابلة الإرشادية. ومن ثم فإن الممارسة الرديئة لافتتاح المقابلة قد تسبب في هروب المرشد من المحصور وعدم رجوعه مرة أخرى للمرشد، مما قد يسف المقابلة، للإرشادية سواء كانت تشخيصية أم علاجية.

ويسمى المرشد خلال مرحلة الافتتاح إلى بناء الألفة مع المرشد وتكوين لائحي، مصحح حول وظائف وأدوار المرشد والتعاطف مع المرشد، وهذه الألفة التي يعمس بدورها المرشد التريوي في افتتاح الجلسة ويروها ويوعاها ويعمها خلال المقابلات التالية لها، وهي كفيلة بأن تزيل حالة التوتر النفسي التي قد يكون المرشد عليها عند البدء في العناية الإرشادية والتي قد تستمر معه عبر مقابلاتها لأريسة انتاسة

ويؤكد روجوز على الاعتار الإيجابي غير المشروط للمرشد حيث يجب نفسه و لندامل معه مدعه فلا شروط وبدون تضمين لمعنى. (أنا أميل لك إذ كنت كند وهكذا أنت سيء في هذه الأمور ولكنك جيد في تلك) ولذا يمكن للمرشد في افتتاح جلسة أن ينمي الثقة من خلال استخدام النحية المعتادة والتعبير العاطفي هديي ولذي يعبر عن الرغبة في مساعدة المرشد، كقول المرشد: (كيف نسبر لأمر معك؟ هل كل شيء على ما يرام؟ هل هناك أخبار جديدة عن الأسرة؟) وبعض العبارات اللفظية المستفجرة عن الأحداث الخارجية الجيدة عن محتوى المقابلة الإرشادية مثل (ما رأيك في حالة الطقس اليوم؟ هل شاهدت مباراة أمس في الشفراء؟ هل تتبع المسلسل اليومي بعد نشرة الأخبار الصورة؟ هل كان لطريق مردحا أثناء حضورك إلى هنا؟..)

هناك طرق عديدة لكي يبدأ المرشد الجلسة ومنها:

- هن وجدت صعوبة في الحضور إلى هذا المكان؟ هل نمانح ان نبدأ الآن بتسجيل ما سوف يدور بيننا ؟

- لقد تولقنا في حديثنا في المقابلة الماضية عند...

- بعض الناس يرى الدنيا أنها عروس حسناء والبعض الآخر يراها شبيطناً ترى أنت كيف تراها؟

- لقد سمعت قولاً بمعنى (إن الخير والشر معا عند أي إنسان هل نظن فعلاً أن فيها نزعات من الخير وسرعات من الشر لأننا بشر)

- هناك بعض الناس لا يبالون بالذني ولا يفكرون فيما هو آت انهم يعيشون يومهم عندهم ومرة وهناك من يؤمن بقول علي بن أبي طالب اعمل لدينك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً كيف ترى نفسك سير هؤلاء

قد صليت وزيارتك اليوم بسبب ما حدث منك أمس مع اخوتك لصغار في المنزل، مما ألقى جميع أفراد أسرته بسبب هذا السلوك غير المتوقع

- أرجو ألا تتردد في أن تخبرني بما يدور الآن في ذهنك حول حالتك نهي طلبت مقابلي من أجل مساعدتك بخصوصها.

- بناء على ما تمت مناقشته معا حتى الآن - ماذا نظن في رأيك الأسباب والعوامل المختلفة التي أدت بك إلى هذه الحالة التي تعاني منها الآن؟

ويضرب الوقت لا يجوز استخدام عبارات معينة عند بداية الجلسة لأن مثل هذه العبارات تزيد من مقاومة المسترشد بدلاً من جعله مسترشداً متعاوناً ومنها:

- اعتقد أنك تعلم لماذا استدعيتك للحضور إلى هنا اليوم

هن نعلم لماذا طلبت منك أن تقابلني اليوم في مكتبي.

- كان يجب عليك ألا تضطرنني لاستدعائك للحضور، فالمفروض أنك تبادر أنت من نفسك لمقابلتي

- أرجو أن تجربني كيف يمكنني مساعدتك في الحالة التي طلبت مقابلتي من أجلها؟
- نرى بأية طريقة يمكنني أن أكون مفيداً لك. لمساعدتك في حالتك التي جئت من أجلها.

ما لمشكلة التي تريد أن تعرضها علي لمساعدتك في حلها؟

- أرجو أن تجربني عن المشكلة التي تعاني منها وكانت سبباً في حضورك إلي
- أرى أنك مرتبك وأعصابك مضطربة، وفي الحقيقة لا أرى أي داع لذلك.
- أرى أنك عابس اليوم؟

- الإحساس عانيت علامات من التذمر والضيق؟

- لماذا كل هذا الحزن الذي يملو وجهك؟

- لماذا تحمل هموم الدنيا كلها فوق رأسك؟

يجب عليك ألا تبدو بهذه الحالة المؤسفة؟

لا تنظر إلى الدنيا من خلال منظار أسود؟

أرى أنك مرتبك أكثر من اللازم، لماذا أنت مرتبك هكذا؟

هذا، لا تكلم أليس هناك من شيء تريد الحديث عنه؟

سبعة عشر- مهارة الإنهاء - تهئية -

وهنا سنتحدث عن مهارة إقفال الجلسة الإرشادية وإنهاء العملية الإرشادية معاً، فقد تنهي المقابلة ساء على رغبة المسترشد أو المرشد أو رغبة الطرفين ، وقد تنتهي العلاقة الإرشادية عند نهاية المقابلة الابتدائية. ولكل مقابلة ظروفها الخاصة بالوقت، وعموماً يقع على المرشد التربوي العبء الأكبر في تحديد الوقت المناسب لإقفال المقابلة في صورتها العادية، وفي تحديد الفترة الزمنية التي تتوقف بعدها العلاقة الإرشادية، وقد تنتهي للأسباب التالية:

- عدم استعداد المسترشد لتلقي المساعدة من المرشد.
- عدم اقتناع المسترشد بالإرشاد والعلاج النفسي من أصله.
- عدم ثقة المسترشد في المرشد النفسي الذي يعالجه.

- طوب اعترية الزمنية التي استغرقتها المقابلات الإرشادية وعدم تحقيق نتائج مهمة.
 - يأس المسترشد من حالته ومن الأمل في الشفاء وعدم رغبته في التعاون في حل الواجبات البيتية
 - عدم ميل لرشد للمسترشد وعدم رغبته في التعامل معه أو مساعدته.
 - عدم قدرة المرشد في مساعدة المسترشد ورغبته في تحويله
 - انقطاع لمسترشد نهائيا عن الحضور للمرشد في الموعد المحدد ولأكثر من مرة
- هناك أساليب متعددة للإتهاء وإغلاق الجلسة ومنها قول المرشد:
- هنا أنت مستعد الآن لتستعرض معا أية معلومات جديدة تحب أن تحرنني بها؟
- مدعما مساعدة المسترشد على اكتشاف النفس: هنا لك أن تقرر أي كيمع كد
- هد ٢
- عتمد انه يبقى من وقتا هذه المقابلة عدد معين من الدقائق إذا كانت لدينا معلومات حديثة تحب أن تطرحها في المرة القادمة يمكننا أن تعطيني فكرة سريعة عنها الآن
- لقد سمعت جدا محدثك اليوم، أرجو أن أراك على خير في المقابلة القادمة إن شاء الله
- لقد اتفقا على .
 - أن أدرك أنك ترغب أن تكمل الحديث معي، لكن لسوء الحظ هذا غير ممكن الآن، نحتاج أن ننهي الجلسة.
 - أن مدرك حاجتنا لإنهاء الجلسة في حوالي عشر دقائق ويبدو لي أنك ترغب في أن نستكشف مشكلة معينة كنا نتحدث عنها ليكن ذلك خلال هذه الدقائق المتبقية
 - أرجو أن لا تنسى موعدا في المقابلة القادمة، هناك أمور كثيرة أريد أن أنظر في إليها حتى نتباحث فيها معا إن شاء الله.

مرف بدأ في المقابلة انقادمة إن شاء الله من حيث انتهينا اليوم حتى يستكمل مناقشنا التي لم تنته بعد بسبب صيق الوقت، أراك على خير في الأسرع لقدم.

ومن العبارات التي يمكن استخدامها عند إنهاء الجلسات كاملة:

- لقد سعدت جدا بمحادثتي معك ولعدة جلسات، واعتقد أنك حققت لأهداف التالية.

- أرجو ألا تتردد في الاتصال بي إذا شعرت بحاجة ماسة تستدعي ذلك واستجديني إن شاء الله في خدمتك

- (في حالة شعور المرشد أن مشاكل المسترشد قد حلت) تبدو مشاككت محسنة لأن. وأنا لا أرى حاجة لتحديد موعد آخر لك، على أية حال أريدك أن تعرف أمث إذ قررت فما بعد بأن من المقيد العود، عندها أنا أرحب بك وسأحدد لك موعد

تعد مصحص ما تم خلال الجلسات السابقة، وما هي الأهداف التي لم تتحقق وتعرف على أسباب ذلك

تعال نتحدث عن ما تعلمته في الجلسات..

مرث ترى ما الأمور التي تغيرت في حياتك وكيف أصبحت تنظر للأمور؟ ولرى أيضا كيف يكم أن يسمكس ما كنا قد تحدثت عنه على حياتك في المستفس؟

ويجب على المرشد التريوي مراعاة عدة اعتبارات هامة عند إفعال المقابلة الإرشادية وأهمها:

- لا يترك المرشد يفرج من عنده وهو يحمل في نفسه أي أثر صفي للمرشد، أو خبرة مؤلة للملاقة الإرشادية بينهما

على المرشد أن يعمل على تشجيع المسترشد للمشاركة معه في وضع الخطط مستقبلية فيما يتعلق بحياته حتى يثمر بأهميته، وأهمية مساهمته في استراتيجيات لإرشاد والملاج.

- يجب على المرشد أن يحدد المرحلة الإنهاء أو الإقفال بحيث يجعل المرشد وعيها مستمداً لها، وأن يكون كل منهما على وعي تام بأنهما يتوصلان لفظة وبطريقة غير لفظية بما يتلاءم مع خصائص هذه المرحلة، مما يحتم عليها عدم بحث أي معلومة جديدة وعدم مناقشة أي موضوع جديد يحاول المرشد أن يتطرق إليه أو يطرحه، بمعنى أن لا يدخل المرشد في قضايا جديدة تخرج بحسباتها، ولا اضطرهم لزيادة عدد الجلسات.
- أن لا ينفي المرشد باللوم على المرشد لفشل الإرشاد أو لعدم تحقيق الأهداف المرجوة، بل يرد عبارات تدل على اشتراكهما معاً في العملية الإرشادية مثل: 'يقع على عاتقنا لقد انقضا. لقد أحرزنا..'
- أن لا يحدد المرشد المرشد بأنه سيقيم بإهاء العلاقة الإرشادية بينهما، مسبباً آسفه من المرشد.

ثمانية عشر: مهارة التسجيل والتوثيق

- يحتفظ المرشد في غرفته بسجلات سرية لا يطلع عليها أحد، ويحسم عدة أسجلات تنسب للمرشد والمرشد تغذية رجعة لمراجعة المعلومات على قدر دمية وموقف مختلفة، وقد يكون التسجيل كتابي أو سمعي أو مرئي، وأهم هو أحد مرفقة المرشد على هذه التسجيلات وخاصة السمعية والمرئية وعلى شرط أن يكون تلك مرفقة حطيفة، ويهدف التسجيل إلى ما يلي:
- دراسة ومراجعة حالة المرشد في فترة خارج الوقت المحدد للمقابلة الإرشادية، عندما يجد المرشد ضرورة لذلك.
- دراسة ومراجعة حالة المرشد مع زميل أو أكثر من العاملين في الحقل الإرشادي إذا وجد المرشد أهمية لذلك ويدون إطلاعهم على اسم المرشد.
- مواجهة المرشد بأقواله وأفعاله وذلك عند إعادة تشغيل شرائط التسجيل سمعياً السمعي والمرئي.
- التأثير على سلوك المرشد حيث يمكن تغييره أو تعديله وتطويره نحو الأفضل، وذلك عندما يتخلص المرشد من سلوكه السابق بعد أن أدركه أو سمعه.

نمية شخصية المسترشد عندما يتأكد من مدى قدرته على التطوير نحو الأفضل.
وهذا علاقة بين المقابلات الأولى والمقابلات اللاحقة ولا سيما النهائية منها

- «تقوم المستمر من قبل المرشد للاستراتيجيات المستخدمة وأثرها.
من مخططات التسجيل الكتابي ما يلي:

- يجب ألا يكون تسجيل النقاط وسيلة استجابية آلية، وتأخذ الوسيلة لإملائية
مثل ما يحدث في مراكز الشرطة أو محاكم المحكمة.



- يجب ألا تترك النقاط المسجلة تحت نظر
المسترشد نفسه أو نظر مسترشد آخر
يجب ألا تؤخذ آراء المسترشد على أنها
حقائق مسلم بها

يجب ألا يعتمد المرشد على ما سجله من نقاط اعتماداً كلياً في علاقاته الإرشادية

تحليل التفاعل Transactional Analysis

وتحسب التفاعل من المساحات الأساسية لإريك بيرن وتوماس هاورس، ويضم
تعبير تفاعل في شخصية كل مسترشد ثلاثة أجزاء.

جزء يمثل الوالد (Parent State)

جزء آخر يمثل الرجل (Adult Status)

- جزء ثالث يمثل الطفولة (Child Status).

والمسترشد في معاملاته أو اتصاله بغيره يمكن أن يستخدم أي جزء من
شخصيته أو تكوينه فإذا استخدم شخصية الأب فهو بذلك يعطي تعليمات وأوامر،
وقبلاً، ونصح الطرف الآخر أما إذا استعمل الجزء المتعلق Adult من الشخصية فهو
يصبح في اتصاله مع الطرف الآخر موضوعياً، وموضوعياً.

أما إذا استخدم الجزء الطفولي من شخصيته فهو ينتظر ملاحظة الطرف الآخر،
ويطلب لتوجيه، والهدم، والقيادة منه. وكذلك يتصرف الفرد عاطفياً مع الطرف
الآخر مثال على ذلك نفترض أن ثلاثة أشخاص متطوِّرين سافلة. وتأخرت لرد فعل

لأرد الثلاثة وحديثهم مع بعض قد يأخذ إحدى صور الشخصيات الثلاثة ستي
دكرت.

1. حالة الأب Parent State

الحالة في هذه المدينة بادرا ما تصل في وقتها. وهذا ما يحدث عادة عندما يسيطر
لاحتكار على المواصلات

2. حالة العاقل Adult State

الحالة قد تأخرت، عندما تصل سوف أسأل السائق عن السبب في التأخير

3. حالة الطفل Child State

أما أشعر بالبرد وعدم الراحة، لماذا يحدث لي ذلك دائما

وحى تكون الاتصالات الشخصية بين شخصين ناجحة أو فاشة بسبب أن
تكون اتصالات مكتملة أو متوازنة، وعادة يتم ذلك إذا تحدث شخص مع آخر
باستخدام شخصية معينة متوقعة الطرف الآخر أن يرد عليه بالرد الذي يمثل شخصية
توقعها الطرف الأول

إذا تحدث شخص بشخصية الأب Parent مع شخص آخر متوقعا أن يرد عليه
شخص بأخر بشخصية الطفل، في هذه الحالة تكون المبادلات أو المحادثة بين الطرفين
مكتملة ومتوازنة إذا رد عليه الطرف الآخر بالفعل مستخدما شخصية الطفل. ويرى
باحثون أن أفضل علاقة أو محادثة بين طرفين هي التي تأخذ علاقة عاقل Adult، بنفس
Adil. وذلك لأنها محادثات منطقية علمية وموضوعية وبناءة. وعموما فإن المحادثات
للمكتملة لتوازن الأخرى تعتبر صحية في الاتصالات الشخصية بين الأفراد.

ويفضل دائما الاعتماد على التفاعل أو المحادثات المتعارضة Crossed
Transactions وهي توجد في حالة تقمص شخص لشخص آخر على سبيل المثال
متوقعا أن الطرف الآخر سوف يرد عليه بشخصية الطفل، ولكن الطرف الآخر يرد
عليه بشخصية الرجل العاقل مثلاً.

أمثلة تطبيقية على مهارات الاتصال

مثال (1)

في لحظة الثانية فتاة لم تتمكن من التواصل بشكل صحيح مع والدها، حاول مساعدتها من خلال لعب الأدور بحيث تعيد التواصل مع والدها الذي كان بدوره أيضا غير منفتح لها . وهي تقول: كنت جالسة مع أبي تحدث عن رغبتي في الانضمام إلى نادي سائي للرسم، فقال إن الأولوية لأن للدراسة، وهي لتركيز على دراسي، والرسم سيأخذ من وقت الدراسة. حاولت أن أشرح له أن الذي يطلبه مهم بالنسبة لي ولكن الرسم أيضا يساعدني على دراسة ولكنني لم أستطع أن أواصل له هذه المعلومة

ميسون: من بابا أن يحب الرسم، ويختلف أبطل أقدر أرسم إذا ما ضيبت متدربة
الأب: هلا أنو أهم الدراسة ولا الرسم، حاولت تحطتي أولويات حياتك، خلص ما تناقشيني، أنا مش قادر أفهم شو قصة الرسم اللي طمعت في هجأة بدل ما تركزي على دروسك، وبعدين دورس الرسم متأخره شو ينك الناس تقول لـ تشوفك راجعة متأخرة المساء وهما عارفين أنه دوم المدارس بيخلص بالكثير هالأربعة

ميسون: نوعك ما متأخر بعد الدرس، أروح على ضول ويعطين بحكي أنه عدي دورس رسم

الأب: خلص أنا ما بدي حكي في الموضوع، انتهى

ميسون:

.....

والآن ختبر قدراتك على الإصغاء بالنشاط التالي

ليما يلي ضع علامة (X) تحت الرقم المناسب والذي يمثل تصرفك لطبيعي مع حالات لدرجة في الجدول في الصفحة التالية وذلك على الأساس لأنني (1) -
دعما، (2) - غائبا، (3) - أحيانا، (4) - ناهرا، (5) - أبدا

الرقم	العبارة	1	2	3	4	5
	هل تسمع بشخص رئيسي لتحقاقتك					
2	هل تسمع لأفكار ومشاعر المسترشد الرئيسي					
3	هل تدفع وفي الحال إذا لم تعجبك أفكار المسترشد					
4	هل يثرد ذهنك بسهولة أثناء الاستماع للمسترشد					
5	عند الاستماع، هل ملاحظ المعلومات غير المتوقعة والتي تصدر عن المسترشد					
6	هل تمنح على إعطاء المسترشد الفرصة لتكشف عن أفكاره قصصية					
7	نظر "مقبلته"، هل تعود نفسك على عدم إعطاء الفرصة للآخرين حرج مطبق تلك القابلة كي لا يتأطعك أو يشمتك عن محادثة					
8	هل تصبح ذو عاطفة حيادية عند سماعك الكلمات الحماسية أو عاطفية					
9	هل تستطيع أن تفهم معونات شخص ما من خلال مظهره، أو حتى					
10	هل تسأل نفسك إذا كانت المعلومات التي تسمعها تنفع ومن إن مضادها موضوعية					
11	هل تسأل نفسك ما إذا حصلت على الصور بكاملها أم لا					
12	هل تعمل على إعطاء الفرصة للمسترشد لأن يعرض عن شيء وقت الذكي بتعبير عن أفكاره					
13	أثناء الاستماع، هل تحاول أن تفهم وجهة نظر الآخر من خريف أن تفهم نفسك في مكان المسترشد					
14	عندما يهبط منك الاستماع لشككة شخصية فهل تتأكد من أن لا يوجد شخص آخر يستمع هذه المحادثة					
15	هل تحفظ على أثناء حديثك على اتصال مع المتكلم أثناء الاستماع به					
16	هل تغلب من المسترشد إن يوضح الكلمات أو يجعل لك					

الترتيب	الملاحظة	1	2	3	4	5
	تأكد من أنك فهمت الرسالة بشكل صحيح					
1	من علوم الاقتصاد جلي وأفكار رائعة أثناء تجديده إليك					
8	عندما يتحدث إليك المشرش ويغير لك عن أفكاره بطريقة بطيئة جداً هل تشعر أنه فئة جيتك وصيرك؟					

ملاحظة: فقرة رقم 1، 4 سلبية. أعكسها عند التفسير وبقية الفقرات إيجابية، وكما حصلت على علامة مرتفعة كلما دل ذلك أنك تستمع وتواصل بشكل أفضل.

مثال (2)

مد جزء من مقابلة مع طالب في الصف الثامن حضر إلى المرشد بعد حصّة توجيه جمعي قام بإعطائنا حول كيفية الاستعداد للاختبارات⁴

مدية كان الطالب مرتبكاً عندما حضر وبدأ وكأنه خائف من أمر ما وبدأت سترحب والتحدث معه بشكل عام عن أحواله ولكنه كان ما يزال مرتبكاً وكان بعد بل ثلث فقلت له إذا أحببت إغلاق الباب فيمكنك ذلك (علم أن عرفتني تقع في الحاح الإداري ويحضر طلبة ومعلمون ومراجعون عدة) فقاء دون أن يتحدث وأغلق الباب ثم صمت. ولكن بدأ عليه الفلق أقل. قلت له نصص ب حد تحدث أنا ساهز للاستماع ومن هنا بدأ يتحدث ولكن بتردد رغم عذره الذي يس (جزء من حوار)

أحمد . أهني ما يبدو أجيب علامات وإطية ولما يجيب علامات رطبه بيزعمو وأنا ما بدني ازلههم

(ملاحظة لاحظت أثناء حديثه أنه يحرك يديه وكأنه يحضرهم ويهد بعينه هي حاولت أن استجيب له ولكن تذكرت أنني يجب أن أبحث عن الخنوي في البداية ولا أركز على الشعور، وقل أن استجيب ففست أن صمت قليلاً ربما لأفكر بالاستجابة وحتى لا أختار سؤلاً أوجهه له ذلك انتطرت بصف دقيقة ثم تحدثت)

المُرشد: أنت تقول يا أحد إنهم يزعولوا منك كيف يزعولوا منك

(حقيقة بعد قلت الجملة شعرت بأنها يمكن أن تكون انجاذبة بحيث توضح لي إذا كن يدرك طريقة شعورهم نحوه ويمكن أن تكون سلبية لأسني قد أزيد من مستوى توتره الحاصل نتيجة حديثه عن أسرته. ويظهر أنه لا يريد الحديث عنهم أمام شخص آخر وبمس الوقت يريد حل مشكلته)

أحمد: أمي بتعير نشد علي كثير وهافا الأشي بخليتي يا أستاذ ففكر في الغش ولعللا بالامتحانات بفش وكمان بصير لما مفتح الكتاب ما يركز .

(لاحظت أنه عندما تحدث بهذه الجملة ونهاها بدأ ينظر إلي وقيل توتره ولكنه ما زال يوصف بالتوتر، أيضا بقيت صامتا لمدة خمس عشرة ثانية قس أن استجيب لأنني لاحظت أنه يود البكاء ولكن فكرت هل أحدثه عن لحد أم أكمل الاستماع فقررت أن أكمل النقاش ولا انتبه لتوتره أو عيونه،

لم شد: كأنك يا أحد بدك تحكي أنت بتعير تسرح لما تيجي تقرا وحس نتعصر من ضغطك بتعمل سلوك أنت مش راضي عنه

(نقد لاحظت أن استجابتي كانت عبارة عن عكس عشوى وما رست مترددا هل اعكس المشاعر للطلاب أم استمر في فهم مشكلته وقدرت أن استمر في فهم المشكلة ومحتواها)

أحمد: طول النهار مدحا اياتي ادرس وما بتفرج على التلفزيون وبسمعها بشكي مني لأبوي ومش قادر أجيب علامة كويسة هشان هيك بفش ولكن كمان هلاماتي مش كويسة

(هنا بدأ الطالب يتحدث ولكنه ما يزال غافقا من الحديث حول أسرته، ربما تلعب البيئة دور في ذلك فنحن نعيش في بيئة يحترم فيها الأب ولام حتى لو فعلا ما يشاءان وكل ما يحدث في الأسرة يعتبر من أسرار لأسرة فقط، وبالعموم فإني لا أريد أن اجمع معلومات حول ما يقوم به لأهل حتى لا أخرج الطالب وحتى أركز على مسؤوليته فقط ونيس مسؤولية الآخرين، هنا بدأت أفكر بعد أن استجاب كيف أركز على تحمله

مسؤولية تشته والمخفاض معدله وعدم التركيز على مسؤولية وئديه كم
بحاول أن يوصل لي)

المُرشد : أنت تقول يا أحد أنك طول النهار تدرس وقلت قبل قليل نك ما تدرس
شكون سرحان طيب شو عملت عشان تتخلص من سرحانك؟
(أيضاً ركزت هنا على محتوى ما قاله أحمد ولم أهتم بمشاعره وما زلت
أسمى إلى أن أتعرف على ما قام به من حلول لحل مشكلته)

أحمد : يجوز أنت أستاذ ما سألتني شو هي المواد التي مش شاعر فيها مواد هي
لرياضيات والإنجليزي حتى إني بالإنجليزي مش شاطر بالمرة ومش هيك
ما بدرس في البيت الإنجليزي وبحل الواجب في المدرسة أو سقله من
الكورس وحاولت انظم وهي ولكن دون فائدة

(لاحظت أن ما يريد أن يقوله قاله دون طرح أسئلة عليه، وكنت
متريداً فعلاً حول هل أسأله بيش أنت مش شاطر، لكنه هرب من
الإجابة عن الحلول التي استعملها وانتقل إلى قضية عدم تنظيم وقته
واعتبرها المشكلة مع أنه قال في البداية أنه لا يشاهد التلفز وحول
النهار يدرس ومع ذلك يعتقد أنه لا ينظم وقته، هنا فكرت لو تطرقت
بن تنظيم الوقت ربما يهرب من مشكلته الحقيقية ولو أعدت عب
سؤال السابق ربما ينتقل إلى موضوع آخر ولكنني فكرت أن أعبه في
الموضوع بطريقة ثانية محددة)

المُرشد : أنا بفهم من كلامك يا أحد أنك شاطر بجميع المواد لكن المشكلة فقط في
الرياضيات والإنجليزي

أحمد : صحيح يا أستاذ

المُرشد : طيب بدلنا نحكي هنا يا أحد شو اللي عملته في الإنجليزي عشان تحس
مشكلتك

(هنا حاولت أن أحدد أكثر حتى يهتم أحمد بالمشكلة بطريقة محددة ولكي
سدا في العمل على مساعدته بهذه المشكلة)

أحمد : نقرأ الدرس من قرائتي مش مزبونة بحفظ الكلمات ونسهر بسرعة والأستاذ يملأهم من الكورس رغم كل ذلك أهلي بدهم أيدي أصبح عبقري في الإنجليزية نكتفي ضعيف ضعيف وأنا أكبر واحد من إخواني وأهلي بدهم أيدي أصبح مهندس مثل أبوي صحيح استاذ اشتريت مورد جنود وبعمل على إني استخدمه

(ها كان الطالب أكثر واقعية وعراحة وهذه بداية جيدة ولكن لشككة انه يجب عن الحديث عن أهله ثم يماورد الحديث عنهم وكان يديه مضغوطة كثيرة في انيت تؤثر عليه، لاحظت وهو يتحدث عن أهله انه بدأ بالبكاء مع انه لم يتطرق إليهم مباشرة لذلك اعتقدت انه يجب أن اصمت لبعض الوقت)

المُرشد : إذا حاب تبكي يا أحمد أبكي لبعض الوقت ربما هذا يقلل من توترك ويساعدك على التفكير بطرق جديدة لحل مشاكلك.

(كنت غافاً وأنا اطلب منه البكاء أو التعبير عن انفعالاته لأنني اعتقد أن مجتمعنا لا يساعد الرجال أو حتى الأطفال على البكاء ويعتبره من المحرمات)

وبعد فترة دقيقة توقف أحمد عن إنزال الدموع فقامت مدعماً لانشاد المصداقة.

المُرشد : إذا تحب أن تكمل الحوار يا أحمد فانا جاهز

أحمد : كنت أقول يا أستاذ أنني لا احصل علامات بالإنجليزية ترضي أهلي

المُرشد : حسناً نعتقد يا أحمد أنك تريد الحصول على العلامات فقط من أجل إرضاء أهلك

(لقد استجبت بهذا الشكل من أجل تكمليه مسؤولية البحث عن علامة من أجله هو وليس من أجل أهله)

أحمد : مش هاروف بس هم باستمرار بدهم مني علامات ومش قدر حصص لعلامات التي بدهم إياها، ولا احدا منهم قادر يفهم انه هاني قدراتي

المُرشد : أنا أعرف يا أحمد أنك تنقل جهدك مش بس عشان العلامة ولكن عشانك أنت عشان ترضى عن حالك والعلامة بتيجي بعدين، بس ما قمتسي يا أحمد شو بتفكر انك تساوي عشان تتخلص من مشكلتك.

(هنا أيضا حاولت التركيز على الطالب ولم اهتم بعكس مشاعره لأنه لم تأت استجابة فيها عكس مشاعر وكان هدي أنني ارفع من قدره وأركز عليه وعلى قدراته خلال كل المقابلة وأعيد له الأمل والثقة بالنفس وأجعله يفكر في نفسه)

أحمد : حاب انتظم وفي حباب أخير مكاني في الصف واجلس عند طلب آخر ومش حاب إنني احل الواجب في الصف

(عاد الطالب للحديث عن رغبته في تنظيم وقته ويظهر انه يقصد بذلك به لا يترك وقتا للانجليزي وإنما فقط يترك الوقت للمواد السهلة وبن لا بد لي من تعزيزه على تفكيره المنطقي حتى لو كان مثالي)

المُرشد : أنا مبسوط لأنك بتفكر بهاي الطريقة وعندك حلول يمكنك أن نطقها ولا بد من العمل معا الآن من اجل تنظيم وقتك ما رأيك في أن نتحدث عن تنظيم الوقت في الجلسة التالية.

أحمد : حاضر أستاذ

المُرشد : تعال لنلخص ما تحدثت عنه لقد تحدثت عن مشكلة تواجهك في بعض المواد دون أخرى، وتحدثنا عن رغبة والدتك تحصيل علامة مرتفعة لك، وتحدثنا عن طرق تستخدمها لتتخلص من مشكلتك وطرق تود استخدامها وتظهر حاجتك لتنظيم وقتك وافقنا على الحديث حول ذلك في المرة القادمة

أحمد : وكمان حكتلي انه بدأ لمحاكي عن الرياضيات

المُرشد : نعم ستحدث عن الرياضيات ولكن أريد أن أعطيك واجب بيتي تنجزه للأسبوع القادم وهو عليك تسجيل هذه الدقائق التي تدرس به يوميًا للانجليزي والرياضيات وتسجيل مشاعرك عندما تنتهي وقيمة الانجليزي وتعلمها بنفسك ولا تعتمد بها على زملائك أو الكورس.

أحمد : ماألجزها إن شاء الله

لرشد : إذن سجل الملاحظة على ورقة حتى لا تنساها

أحمد : يسجل الملاحظة مع السلامة يا أستاذ شكرا لك

لرشد : عفوا يا أحمد، لا تنس الموعد القادم

مهارات معرفية وسلوكية

أولاً: مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار

خطوات حل المشكلات

مهارة صنع القرارات

ثانياً: مهارة الاسترخاء

ثالثاً: مهارة توكيد الذات

رابعاً: مهارة ضبط الذات

خامساً: مهارة اللعب الترويخي لدى المراهق

سادساً: مهارة التعامل مع الأزمات وبناء الأمل لدى المراهق

الفصل الثالث

مهارات معرفية وسلوكية

أولاً، مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار



ماذا أفعل؟ سؤال تطرحه على أنفسنا أمام
لعدد من المواقف التي نواجهها في الحياة اليومية
وبواجههم المسترشدون، ونتيجة لعملية تفاعل
مسترشد واحتكاكه انشومي بين الناس. تنشأ
مواقف متعددة ومتنوعة، بعضها يتم تقيدها
ويستطيع التعامل معها، وبعضها الآخر يقف حائراً
أمامها، كأن يقف حائراً يبحث عن وسيلة يوازن فيها بين رغبته في اختيار التعميم
مهي ورغبة والده في التوجه إلى التعليم الأكاديمي

1. لشكته هي موقف لا نستطيع القيام به باستجابة ماسية، أو عقبه تحول يرب
وبين تحقيق الهدف

2. لحل هو: نتخلص من هذه العقبة، أو طريقة التفكير لننتحر ك من دفع ما نرهب
وهو أسلوب يساعد المسترشد في حل مشكلاته من تلقاء ذاته، ويساعده في
اختيار استراتيجيات هامة وبدائل مناسبة للتعامل مع هذه المشكلات، كما يقصد به
مجموعة العمليات التي يقوم بها المسترشد مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له
تعلمها، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف مشكل، وغير مألوف له في
السيطرة عليه، والوصول إلى حل له

أهمية تعلم مهارة حل المشكلات

• أحيانا تزايد المشاكل في حياة الإنسان ولا يجد من يساعده فيها

- أحياناً يحتاج الشخص إلى اتخاذ قرارات سريعة.
- أحياناً يضع الشخص لقرارات حاسمة ومصيرية ولا يمكن لأحد أن يقرر فيها غيره.

وللتعرف على امتلاكك لمهارة حل المشكلات اقرأ الجمل التالية واحكم صحتها بالموافقة أو عدم الموافقة

- 1 أعتقد أنني على حل مشكلات صعبة وجديدة
- 2 هناك وقت كاف، اعتقد أنني يمكن أن أحل فيه معظم المشاكل التي تواجهني
- 3 معصب لمشكلي أنني أواجهها تعتبر معقدة جداً على الحل.
- 4 أقوم بعمل قراراتي بشكل متأخر.
- 5 عدم أواجه مشكلة أكون غير واثق فيما إذا أنني يمكن أن أتعامل مع موقف
- 6 لدي القدرة على حل معظم مشاكلي حتى وإن كانت غير محلولة بشكل ممكن حالاً
- 7 أكون موافقة على الجمل 1، 2، 4، 6 يعني أن لديك الثقة العالية بقدرك على حل مشكلات

تصميم مهارة حل المشكلة

- إن مهارة حل المشكلة تتصف بأنها مهارة تجعل المسترشد يمارس دوراً حسيه يكون فيه دعماً ومنظماً لخبراته ومواضيع تعلمه لذلك يمكن ذكر عدد من السمات التي تبرز أهمية التدريب على مهارة حل المشكلة كأسلوب للتعلم وهي
- إن المعرفة متنوعة لذلك لا بد من تدريب الطلبة على أساليب مختلفة لتعاجل مجالات وأنواع المعرفة المختلفة.
- إن مهارة حل المشكلات من المهارات الضرورية لمجالات مختلفة سواء أكانت مجالات حياتية، أو المجالات الأكاديمية التكيفية.
- إن مهارة حل المشكلات مهارة تساعد المسترشد على تحصيل المعرفة بنفسه، وتزويده باليات، الاستقلال

- من مهارة حل المشكلة تساعد المسترشد على اتخاذ قرارات هامة في حياته وتعمله يسيطر على الظروف والمواقف التي تقترحها
- إن أسلوب حل المشكلة هو أسلوب يضع المسترشد في موقف حقيقي بهدف الوصول إلى حالة اتزان معرفي.

أنواع المشكلات

حصر ريثمان أنواع المشكلات في خمسة أنواع، استنادا إلى درجة وضوح المعطيات والأهداف:

- 1 مشكلات تحدد فيها المعطيات والأهداف بوضوح تام.
 - 2 مشكلات توضح فيها المعطيات، والأهداف غير محددة بوضوح
 - 3 مشكلات أهدافها محددة وواضحة، ومعطياتها غير واضحة
 - 4 مشكلات تفتقر إلى وضوح الأهداف والمعطيات
 - 5 مشكلات لها إجابة صحيحة، ولكن الإجراءات اللازمة للانتقال من الوضع القائم إلى الوضع النهائي غير واضحة. وتعرف بمشكلات الاستبصار
- بمعنى أن المشكلات حسب درجة ظهورها قد تكون: إما بارزة، أو خفية، أو كامنة والأشكال التالية توضح ذلك

		
المشكلة هنا كامنة	المشكلة هنا خفية	المشكلة هنا بارزة

مشكلات قد تستخدم فيها مهارة حل المشكلات:

- اتخاذ قرار بخصوص الارتباط بشريك الحياة.
- تحديد قرار بخصوص العمل في مكان مختلط

- اتخاذ قرار بخصوص دراسة معينة
- حل مشكلة ضعف الدافعية للدراسة
- حل مشكلة انخفاض المستوى التحصيلي
- حل مشكلة التدخين
- حل مشكلة النظر للجنس الآخر

خطوات حل المشكلات

إن نشاط حل المشكلات هو نشاط ذهني معرفي يسير في خطوات معرفية ذهنية مرتبة ومنظمة في ذهن الطالب والتي يمكن تحديد عناصرها وخطواتها بما يلي

1 الشعور بالمشكلة

وهذه الخطوة تمثل في إدراك معوق أو عقبة تحول دون الوصول إلى هدف

محدد

2 تحديد المشكلة

يتم لمُرشد مساعدة الطالب على صياغة مشكلته بشكل دقيق ومحدد ، استخدام كلمات دقيقة وسهلة وتضمن العناصر المنضمة في الموقف المشكل هو ما يعني وضعها سدة مما يتيح لنا رسم حدودها وما يميزها عن سواها ويتم تحديد المشكلة من خلال ثلاث عوامل تساعد الفرد للوصول إلى تحديد دقيق وهي

- عوامل لها علاقة بالفرد نفسه من حيث مفهوم الفرد لذاته، أفكاره، مشاعره، وقيمه

- عوامل مرتبطة بالبيئة التي تحدث فيها المشكلة ونوع المشكلة ومدى تشعب المشكلة وارتباطها مع أفراد آخرين ومدى تأثير الآخرين وتأثير الآخرين فيها.

- عوامل مرتبطة بالمشكلة ذاتها، من حيث طبيعة المشكلة وحجمها

مثال: تعاني إحدى الأمهات التي لديها طفل معوق من أنها أصبحت تشعر دوماً بالتوتر، وأد استجاباتها مع الآخرين، أصبحت تتميز بالمصيبة والصرخ، وهذا

يعكس على تفاعلها مع زوجها وأبنائها الآخرين، ولم تعد قادرة على تلبية متطلبات طفلها المعوق.

- عوامل مرتبطة بالفرد نفسه وهي: الأم: الحسبية والزفزة والاستجابات السلبية وشعورها بعدم القدرة على تلبية طلبات طفلها المعوق.
- عوامل مرتبطة بالبيئة الأسرية المكونة من الأب والأبناء والبنات، كونهم لا يقدمون الدعم المناسب لها مثلاً
- عوامل مرتبطة بالمشكلة نفسها وهو: وجود الطفل المعوق في الأسرة كذاث في تحديد المشكلة على المسترشد أن يطرح بعض التساؤلات على نفسه: ما الذي يجعلني أعتقد أنها مشكلة؟ كيف تؤثر علي؟ ما هي لأشياء لي أنوقع حدوثها إذا استمرت المشكلة؟ ما هو شعوري حيال المشكلة؟ ما هي دونفمي للتغيير؟ ما الذي يجعلني متخوفاً من التغيير؟ ما مستوى ثققي قدراتي على التغيير؟ ما هي أفكارني حول التغيير؟

موقع تحديد المشكلة

عوامل مرتبطة بالمشكلة	عوامل مرتبطة بالبيئة	عوامل مرتبطة بالفرد	المشكلة
			كيف يرى المسترشد مشكلته؟
			ما هي الأشهر المرتبطة بالمشكلة؟
			ما هي الرغبة في التغيير؟

3. تحليل المشكلة

التي تتمثل في تعرف المسترشد على العناصر الأساسية في مشكلة ما، ومستبعد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة.

نشاط:

حسن المشكلات التي يعاني منها أحد الطلبة والبالغ من العمر 11 عاماً، أسس طابغ تعرض لموقف عرج في المدرسة من قبل الأستاذ، حيث حصل سوء تفاهم أدى إلى معاقبة أسس أمام جميع الطلاب في صفه بدلاً من المعطى الفعلي والذي هو صديق

أنس: إن أنس طالب تخصصه العلمي متواضع، لكنه شاب شيط و مودب و محبول
 جد، شعر أنس برغبة شديدة في البكاء، لكنه لا يستطيع لأنه مقتنع أنه إذا بكى أدم
 صلاب سيفقد احترامهم، كما أن الرجال لا يبكي، الأطفال والعنيت فقط هم الذين
 يتكون وهو أصبح رجلاً (كما يعتقد أنس) ولا بد أن ينبت ذلك لأخيه وأصدقائه،
 وهو يخاف أن يناقش الموضوع مع أبيه وأمه ليأخذ رأيهما، لأنه متأثر جداً من موقف
 ويشعر أنه لن يسيطر على نفسه وسيبكي. وهو لا يريد ذلك.. ماذا يفعل ليحل
 المشكلة؟ على المرشد: أن يحلل كل الاحتمالات التي يمكن أن يقع بها سواء عند
 تعامده مع أسرته أو معلميه أو صديقه لحل المشكلة..

جدول تحليل للمشكلة حسب الفرد

أمور يود الفرد زيادة	أمور يود الفرد استبدالها	أمور يود الفرد زيادتها	
			استودك والأعمال
			الأفكار والاعتقادات
			الشاعر والاعتقالات
			ملاقات مع الآخرين

جدول تحديد أهداف الفرد

هدف الفرد الذي يود الوصول له	
لأشخاص المساعدون في تحقيق الهدف	
لرسم لتوقع لتحقيق الهدف	
مهارات مطلوبة لتحقيق الهدف	
نموذج نموذج لتحقيق الهدف	

4. جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة

وتتمثل في مدى تحديد المرشد لأفضل المصادر المتاحة لجمع لمعلومات
 و لبيانات في الميدان المتعلق بالمشكلة، وقد يجمع المرشد المعلومات من خلال انكتب

أو لمُرشِد أو أفراد الأسرة أو المعلمين . ومن خلالها يمكن أن يفكر بأكبر قدر ممكن من الحلول والبدائل

5. اقتراح الحلول والبدائل

يقصد بالبدائل والحلول صور الحل الافتراضية، وهي عادة تستند إلى بعض الأدلة المنطقية الظاهرة أو المتضمنة في المشكلة، وترتبط قيمة الحلول التي يتوصل إليها الطلبة بقيمة معرفة والخبرات لديهم. وترتبط أيضاً بوضوح المخزون المعرفي لدى سهر مشدده واستخدامه، وتوظيفه للوصول إلى الحل دور مرشد في استخراج البدائل لدى الطلبة يكس في

- تدريب الطلبة وحثهم على التفكير بكل الاحتمالات للمشكلة
- وتزويدهم بالمواد الإضافية التي تسهل صياغة ابدائل ومناقشة هذه البدائل بهدف تعديلها وتحسينها
- تشجيع المسترشد على توليد البدائل دون تقييمها.

أد دور الطالب في استخراج البدائل فعليه في البداية أن يبحث عن البدائل من خلال معرفة المتوفرة والكتب وخبرات الآخرين وأهل الخبرة، كما أن عليه أن يوضح عدد كبراً من البدائل، وفيما بعد يقع على عاتقه أن يتخذ مديلاً مناسباً، موصح معيبر احتياده وينقله وبقيمه. وتتمثل في فترة المسترشد على التمييز والتحديد لعدد من المفروض المقترحة لحل مشكلة ما .

نموذج مهارة توليد البدائل

رقم البديل	البديل	نظرة الفرد له	نظرة الآخرين له

6. دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة واختيار الأفضل

تتضمن هذه المرحلة إخصاص البديل الذي تم اعتباره للتجريب بهدف التحقق منه. بحيث يصاغ البديل بصيغة لمحة دقيقة، وبصورة قابلة للحل وأن تكون هناك خطوات واقعية لتنفيذه.

دور المرشد في التحقيق يكمن في مساعدة الطالب على تحديد الموعد والزمن وكيفية التحقق من النتائج.

أما دور الطالب في التحقيق فيكمن في اختبار وتجريب البديل والتحقق منه وصياغة نتائج بصورة قابلة للقياس ووصف ما يصل إليه عند العمل بصورة دقيقة وها يكون الحل واضحاً، ومأنوفاً يتم اعتماده، وقد يكون هناك حتمل لعدة بدائل ممكنة، تتم المقاضلة بينها بناءً على معايير تحددها

نموذج موازنة البدائل

بديل	إيجابيات قريبة المدى	إيجابيات بعيدة المدى	سلبيات قريبة المدى	سلبيات بعيدة المدى	قيم احتمالية النجاح	التفصيل التحصيلي

7. الحلول الإبداعية

لقد لا تتوفر الحلول المألوفة أو ربما تكون غير ملائمة لحل المشكلة، ولذا يستعين لتفكير في حل جديد يخرج عن المألوف، وللتوصل لهذا الحل تمارس منهجيات الإبداع المعروفة مثل (المعصف الذهني).

ويقصد بالمعصف الذهني أسلوب للتفكير الجماعي أو الفردي في حين كثير من المشكلات العلمية والحياتية المختلفة، بقصد زيادة القدرات والعمليات الذهنية، كمن يعني استخدام العقل في التصدي النشط للمشكلة.

ومن أهداف العصف الذهني حل المشكلات حلاً إبداعياً، وحل مشكلات للخصم، وإيجاد مشكلات، أو مشاريع جديدة.

وهو يقوم على عدة مراحل أساسية وهي: تحديد المشكلة ثم إيجاد الأفكار وتوليدها ثم إيجاد الحل.

كما يقوم على مبدئين أساسيين وهما:

1 تأجيل لحكم على قيمة الأفكار حيث يتم التأكيد على هذا الأسلوب على أهمية تأجيل الحكم على الأفكار المنبثقة من أعضاء جلسة العصف الذهني، وذلك في صالح نقائية الأفكار ونماذجها. فاحساس الفرد بأن أفكاره ستكون موضعاً للنقد والرقابة منذ ظهورها يكون عاملاً كافياً لإصدار أية أفكار أخرى.

2 كم الأفكار يرفع ويريد كيفها وهنا قاعدة الكم يولد الكيف على رأي المدرسة برطية، والتي ترى أن الأفكار مرتبة في شكل هرمي وأن أكثر الأفكار احتمالاً لظهور والصدور هي الأفكار العادية والشائعة المألوفة، وبالتالي فلنوصل إلى لأفكار، عبر العادية والأصنية يجب أن تزداد كمية الأفكار.

8 تعميم النتائج

من مضمون هذه المرحلة ينصب على ما يصل إلى المسترشد من شائع مترسة عن الاحترار والتجريب، أو التحقيق، يقوم تعميم هذه النتيجة على الحالات المشابهة أو نظرية في متغيرات في البديل أو المشابهة في العلاقات القائمة أو التضمنة ضمن البديس أو المتغير.

نشاط:



أحمد طالب في كلية الهندسة في المستوى الثاني، لنحق بهذه الكلية منذ أربع سنوات بتشجيع كبير من ولده وولدت له مجموعة من أقرابه وكذلك بعض أصدقائه، ولكنه بقي في المستوى الأول عامين وفي المستوى الثاني عامين أيضاً. وكثير من درجاته في مقررات مختلفة مقبولة.

وهو يحصل على درجات منخفضة في الرياضيات والفيزياء بينما يحصل على درجات مرتفعة في مقررات أخرى كالوطنية واللغة العربية. كما أنه يقضي أوقاتاً قسيرة في استذكار دروسه فلا يعطي للاستذكار أكثر من ساعة في اليوم. وقرب الامتحان يزيد من معدلات استذكاره، هذا الطالب عرف عنه دماثة الخلق، وطيب الأخلاق ولعلاقة لدية مع زملائه، وهو يتمتع بظروف أسرية جيدة، كما أنه عضو نشط في عدة أنشطة رياضية واجتماعية في المدرسة

يمكن تحديد مشكلة أحمد على النحو التالي:

- اعتماد في رأيه على الآخرين (عدم استقلاله بالرأي).
- نقص الوقت الذي يخصص للاستذكار.
- لاشغله الاجتماعية والرياضية تأخذ منه وقتاً طويلاً
- عدم ملائمة الأهداف المهنية والتعليمية التي حددها لنفسه
- انخفاض درجاته في مقررات معينة
- طرح عدة بدائل يمكن مساعدة أحمد بها قد تفيد في هذه المشكلات. مع الأخذ بالاعتبار أن تكون هذه البدائل متعددة وعدم الحكم المسبق عليها

معلومات عن المشكلة

صعب، لانشاء نقص المعلومات والخبرات العجز عن تحديد مشكلة انصب في طرق الحس - الانفعال الشديد والاندفاع

شروط وتوظيف مهارة حل المشكلات:

- 1 أن يكون المرشد نفسه قادراً على توظيف إستراتيجية حل لمشكلات ومما بالمبادئ والأسس اللازمة لتوظيفها
- 2 أن يكون المرشد قادراً على تحديد الأهداف التعليمية لكل خطوة من خطوات استراتيجية حل المشكلات.
- 3 أن تكون المشكلة من النوع الذي سثير الطالب وتتحده، لذا ينبغي أن تكون من نوع نسي يستثني التفكير أسلوباً لحلها

- 4 استخدام المرشد طريقة مناسبة لتقويم تعلم المرشد إستراتيجية حل المشكلات، لأن كثيراً من العمليات التي يجريها الطلبة في أثناء تعلم حل المشكلات غير قابلة للملاحظة والتقويم
- 5 ضرورة تأكيد المرشد من وضوح المتطلبات الأساسية لحل المشكلات قبل لشروع في تعلمها كأن يتأكد من إتقان الطلاب للمفاهيم والمبادئ الأساس التي يمتدحونها في تصدي لمشكلة المطروحة للحل
- 6 تنظيم الوقت التعليمي لتوفير فرص التدريب المناسب.

مهارة صنع القرارات

بعد التمكن من القيام بحل المشكلات مهارة حل المشكلات تأتي لصعوبة في اتخاذ قرار بشأن الدليل الأكثر مناسبة للفرد ولذا لا بد من تعلم مهارة اتخاذ القرار من أهم أسباب النجاح في الحياة إجابة صنع القرارات واتخاذها في الوقت المناسب في أي جانب من جوانب الحياة المختلفة، سواء في تعاملتك مع نفسك أو في تعاملتك مع غيرك وكثير من الناس يعملون، ويجهلون ثم في لحظة حاسمة من مر حل عملهم يحتاجون لقرار صائب حاسم لكنهم يترددون وعدم إقدامهم على اتخاذ ذلك القرار أو بسبب عدم معرفتهم وتأهلهم لاتخاذ القرار يضيعون عملهم السابق كما وربما صاغت منهم فرص لن تتكرر لهم مرة أخرى

إن عملية اتخاذ القرار هي جزء من حياتنا اليومية كأفراد، وليس من السهل معرفة اللحظة التي يتم فيها اتخاذ قرار ما، فهي أمور تحدث معنا ولا نستطيع تسييرها،



والقرار هو اختيار ما نريد فعله، ولا يتوقف الأمر عند ذلك، بل يترتب على هذا الاختيار التزام منطقي وعاطفي يدفع الفرد إلى اتخاذ خطوات عملية لتنفيذ لقرار، أما عملية اتخاذ القرار فهي عملية تفكير تهدف إلى اختيار أفضل البدائل أو الحلول الممكنة للفرد في موقف معين من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف.

وبعيداً عن الأمور الروتينية التي يتخذ فيها الطالب القرارات اليومية، فقد يتخذ قرارات تؤثر سلباً على حياته وحياة من حوله، فخلال المرحلة الثانوية عسى سبيل المثال لا بد أن يختار أحد الفروع المعتمدة من قبل وزارة التربية والتعليم (علمي، أدبي، معنوية، قضي أو مهني...) وحتى يكون قراره صائباً لا بد أن يتخذ استشارة معلومات صحيحة ودقيقة، والتخاذ قرار ما يعتمد على عوامل متعددة تؤدي إلى اتخاذ المعلومات المتوفرة والوقت والمهارات اللازمة للسير في تنفيذ هذا القرار، ويجب أن يعلم الطالب أن القرار الذي سيتخذه سيكون الأفضل بالنسبة للحظة اتخاذ، ففي حال تعرضت لموقف ذاته لكر في توقيت مختلف، قد يكون قرارنا مختلفاً أيضاً

وهناك عدد من الخطوات التي يسلكها الإنسان ليصل إلى صنع القرار، وهي:

جمع معلومات الكاملة والصحيحة عن الموضوع الذي يحتاج إلى اتخاذ قرار فيه، بدعوى محاولة اتخاذ القرار مع نقص المعلومات عنه أو مع عدم صحتها سيؤدي إلى اتخاذ قرار خاطئ وبالتالي ستكون النتائج سيئة وغير صحيحة.

مثلاً طالب نجح في الثانوية وله رغبة في التسجيل في قسم من أقسام جامعة ولكنه يختار في أي الأقسام يسجل فالواجب عليه أن يجمع المعلومات اللازمة عن كل قسم من حيث عدد الساعات فيه ونظام الدراسة والمواد والنتائج التي تدرس وقيمة التي يمكن أن يمارسها المتخرج من كل قسم وشروط القبول في كل قسم

2 حصر وتحديد الخيارات، الممكنة والمتاحة بناءً على المعلومات المتوفرة عن الموضوع، ففي المثال السابق نقرص أن الأقسام المتاحة للطالب خمسة أقسام، وبعد جمع المعلومات عن الأقسام المختلفة استقر أمامه ثلاثة خيارات هي التي نصح به ويحد في نفسه استعداداً للدراسة فيها ويتوقع أن يحقق نجاحاً في الأعمال الخاصة بها بعد لتخرج من كانت شروط القبول في قسمين آخرين متوفرة فيه.

3 ترجيح الأفضل من الخيارات الممكنة والمتاحة، فمثلاً في المثال السابق تبين أن الخيارات الممكنة هي ثلاثة أقسام لا غير ولكنه بالترجيح بينها ترجيح لديه أحد الأقسام إما نظمية الدراسة فيه وإما لمدتها وإما لترغبة العلم الذي يمارسه بعد لتخرج ربما لهذه الأمور مجتمعة جميعها، وبالتالي استقر رأيه أن يسجل في قسم كذا

4. إذا حثار في التجميع ولم تظهر له أولوية لأحد الخيارات، فعليه باستشارة الآخرين من أهل الخبرة في ذلك

5. تميز القرار: بعد الخطوات السابقة يكون الإنسان قد اتخذ قراره وحده خياره ولم يتق عليه، ولا تنفيذ القرار وهو ثمرة لكل ما سبق ويدونه لا يمكن أن يكون له قيمة والتنفيذ قد يكون من اتخاذ القرار، وقد يكون من اختصاص أو صلاحية شخص أو جهة أخرى كما أن جمع المعلومات ودراسة الخيارات قد يكون من جهة اتخاذ القرار وقد يكون من جهة استشارية أخرى توفر كل ذلك لمن يريد أن يتخذ قرار.

وفي مثالا السابق تنفيذ القرار هو إجراءات التسجيل في القسم الذي وقع عليه الاختيار، وذلك بمعرفة مواعيد التسجيل والأوراق المطلوبة والاختصاصات ومقالات لي لا بد من احتياؤها والجهة التي يتم التقديم لها ومكانها وتنفيذ ذلك أولاً بأول ومدة حتى يتم التسجيل، ويبدأ الطالب الدراسة في القسم الذي وقع عليه اختياره. مثل لاستخدام حل المشكلات واتخاذ القرار: مشكلة ارتباط مع فناء لثناء الدراسة (يجيب عليه الاب)

تقديم القليل وعلى حد مية	حروب ومميزات بعيدة المدى للبدل	حروب ومميزات قريبة المدى للبدل	مزيا وفوائد بعيدة المدى للبدل	مزايا وفوائد قريبة المدى للبدل	امدادات
					جديد المناسب
					لومن المتوقع تنفيذ البدل
					نوع التدرب اللازم
					موعد تنظيم البدل

الأساليب الشائعة لاتخاذ القرار

1. الخبرة: استخدام الخبرات السابقة، على أساس أن المشكلات الحالية تشابه مع المشكلات السابقة
2. المشاهدة. التقليد وتطبيق الحلول التي اتبناها أشخاص آخرون في حل مشاكل شبيهة

٦ لتحرية والخطأ الأسلوب العلمي.

تحذير هند الخفاف القرار

١ لا يكن قرارك ردة فعل غير مدروسة.

٢ لا تتخأ، قرراً بجمالة لاقتراح قدم لك، فإن الناس يغيرون آراءهم، وقد يغضب عليك من استرضيته بقرارك، وتبقى عليك مسؤولية القرار

٣ لا تلجأ لأول حل يخطر ببالك

٤ لا تنسح قرارات اتخذها غيرك فقد تكون ظروف مدرستك ليست كظروف مدرسته.

نشاط

كم مرشد نعرف على القرارات التي اتخذتها في حياتك؟ وحاور أو فحيرف من قرارات نصانة وغير النصائبة، وبين كيف يمكن أن تتخذ قرارات حياتية جديدة أكثر دقة وأمل خطأ

موقف اتحاد القرار

فصور البيانات والمعلومات، التردد وعدم الحسم، السوغة في اتحاد مقراء، لمو سب النسبة والشخصية لصانع لقرار. عدم الرغبة في المشاركة في اتخاذ القرار

ثانياً، مهارة الاسترخاء

لاسترخاء هو شد العضلات وإرخاؤها من أجل الوصول إلى الراحة وهدوء جسدي والنفسي والفكري

من فوائد:

- يساعد الاسترخاء الطلبة على سهولة التعامل مع الضغوط النفسية التي تزايد حدوثها
- يساعد على أن يقلل الفرد من كمية التوتر في حياته
- يساعد على حسن التفكير والتأمل بشكل مناسب.



- يساعد الصحة الجسدية من حيث تحسين النوم، تخفيف الوزن، تحسين
تذكره، تنظيم ذبذبات الملح، التخفيف من كمية العرق، التخفيف من حموضة
الكتف، خفض نسبة التوتر وحدته، تقليل الشعور بالألم الجسم، المساعدة
على خفض ضغط الدم، تخفيض مستوى الصداق النصفى، تخفيض من حموضة
الصداق التوتري، خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب، تقليل تأثير
الأصوات العالية على الإنسان، التخفيف من اضطرابات الأمعاء وبخاصة
القولون العصبي

- يساعد على التحسين من أداء العمل والتمثيل الدراسي
يساعد على التخلص من معظم أنواع القلق التي يمر بها الفرد في حياة مثل
قلق الامتحان، المخاوف من الحيوانات، الخوف من الجنس، الخوف من
مروج الخوف من الأماكن المرتفعة، الخوف من العرباء، الخوف من وسائل
سفر، الخوف من الحروب، الخوف من الأطباء الأسنان، الخوف من الوحدة
قبل البدء بتنفيذ الاسترخاء لا بد من ذكر ثلاثة عوامل مهمة جدا تساعد في
الاسترخاء وهي:

١. دعيه أن تترك لدى الطالب دافعية للحصول على الاسترخاء
لهم يجب أن يفهم المسترخد الأسباب التي تدفعه للقوائم بهذا التمرين وما هي
عائدة منه وما الفلصة من القيام به

٢. لا تترك: يجب أن يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمرين ويجب أن يحدد فترة زمنية
يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسة التمرين منتظمة ومستمرة.
لكي تترك عملية الاسترخاء الأثر الفعال يجب أن تتوفر الشروط التالية:

- الوقت الاسترخاء العضلي يحقق أكبر فائدة إذا مورس مرتين في يوم فدرق
زمني لا ساعات، ويجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم
مباشرة، ويفضل قبل النوم ثلاث ساعات.

المكان: احرم على أن يكون المكان الذي ستمارس فيه التمرين هادئاً وبعيد
عن ضوضاء ناتجة عنها وبعيداً عن الأسرة والأصوات العالية

4 وضع الجسم يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين
لأول الاستلقاء على سرير مريح أو على الأرض على شرط أن يكون الجسم
في وضع مستقامة أو ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح ويفضل أن
يتحوي على ذراعين وظهر عال. وفي حالة الاستلقاء على الأرض يمكن وضع
وسادة تحت الرقبة لسد الرأس ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم.
ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق .

طرق الحصول على الاسترخاء منها:

أولاً: استرخاء التنفس العميق

إن عملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم بها الجهاز العصبي وهذه العملية
تبدأ منذ لمحفزات الأولى من عمر الفرد وهي تتأثر بغيبته، ويمكن من خلال طريقة
سمس للفرد لتوتر أن يدرك مدى توتره أو قلقه. وهذا يعني أن الفرد الذي يعاني
توتر أو قلقاً أو اكتئاباً سوف لا يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها
الجسم حسب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة فلا يتمكن الجسم من الحصول على
لكمة المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون

إن غرس التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في
حرج كبير قدره من الفصائل وثاني أكسيد الكربون ويقلل العقل والجسم إلى حد
استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن .

ويقوم على الخطوات التالية:

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمان متباعدتان بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء
على الأرض أو المرتبة
- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك لتهدئ
من المؤثرات الخارجية
- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكد السرة)
الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل
على أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة

- يأخذ الفرد الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده موضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا قليلا وليس كثيرا أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي .

- إذ شعر الفرد بارتفاع اليد على البطن يقوم بحس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد نفسه وشعوره بالارتياح وقد يأخذ 3 ثوان أو خمس ثوان أو ثنتي عشرة العدد من 1 إلى 3.

العمية التي تليها يقوم الفرد بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحس الهواء ثم زفره من الفم) 3 مرات وبعد مرة الثالثة يطبق ما يلي.

أحد نفسا عميقا من الأنف ولا نغسه ثم نخرجه من الأنف.

يقوم بهذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حس 'هواء 3 مرات ثم 2 دون حبس ثم نعيد المرات الثلاثة مع أحس ثم مرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق

من الأفضل استخدام الفرد ساعده منيها لتنتهيا على انتهاء الوقت حيث يسبب أن لا يشغل تفكيرنا في شيء آخر غير الخيال المرسوم أمامنا

- يعمل تطبيق هذا التمرين 3 مرات في اليوم فهو سريع وجيد جدا ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن ممارسته بكل سهوله على كرسي ،الامتحان مثلا، وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد رلتت وأن نبضات صوتك تغيرت

ثانيا: الاسترخاء العضلي

خطواته:

- حل نفسا عميقا ثم أحبس الهواء لمدة 10 ثوان، بعد ذلك أخرج الهواء
- رفع يديك قليلا و أنت تنفّس بشكل طبيعي ثم أهد يديك إلى وضعهما السابق على الكرسي.

- بعد يديك إلى الخاتين وضماها في قبضة قوية جدا، حاول أن تشعر بالضغط و جهد على يديك، ساعد من 1 إلى 3 وعندما تصل إلى 3 أريدك أن تخفض يديك 2 2
- رفع يديك إلى أعلى ثانية، واتس أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)، لأن خفض يديك واسترخ
- ارفع ذراعيك ثم اخفضهما واسترخ .
- ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (دائرة) حسنا... استرخ ثانية
- ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ
- ارفع يديك ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى برحفة، نفس شكل طبيعي وابق يديك مرتجة (أرخ يديك لاحظ دفء الإحساس بالامتداد)
- رفع يديك أمامك ثم شد عضلات جسمك (تأكد من أنك تنفس بشكل طبيعي)، أرخ يديك الآن.
- لأن دفع كتفك للخلف ابق على هذا الوضع تأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ
- دفع كتفك إلى الأمام ابق على هذا الوضع، تأكد من أنك تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مسترخية (حسنا استرخ لاحظ الإحساس بالارتياح عند رجاء العضلات بعد شدّها).
- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك. استرخ وأحد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي
- عد برأسك قليلا لئلا نأحية المقعد، ابق على هذا الوضع، حسنا لأن ببطء اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- هذه مرة اخفض رأسك ناحية الصدر. ابق على هذا الوضع، الآن استرخ وأحد رأسك إلى وضعه الطبيعي للرجوع.

- فتح فمك إلى أقصى ما تستطيع. افتح فمك أكثر. حسنا استرخ الآن (يجب أن يكون الفم مفتوحا قليلا في النهاية)

- الآن اضغط على شفتيك وأغلق فمك (حسنا استرخ حاول أن تشعر بالاسترخاء).

- الآن اضغط على شفتيك وأغلق فمك. اضغط بشدة .. توقف، استرخ واسمح لسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.

- لأن وضع لسانك في أسفل فمك اضغط لأسفل بشدة استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.

- لأن استلق (اجلس) واسترخ حاول أن لا تفكر بأي شيء
لأن أعينك مغلقة واضغط عليهما بشدة ثم تنفس بشكل طبيعي. حاول أن تشعر بدفء الألف عندما تسترخي).

لأن دع عينيك تسترخيان وابق فمك مفتوحا بعض الشيء.
فتح عينك إلى أقصى حد ممكن. ابق هكذا. دع عينك تسترخي الآن
لأن جهد جبهتك قدر المستطاع، ببق هكذا حسن استرخ
- الآن غلظ نفسا عميقا ولا تخرجه ثم استرخ

- لأن الزم، حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ (حاول أن تحس مروعة تنفس شبة)

- تخيل أن ألقاا تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها مترهلة ومسترخية دفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.

- شد عضلات بطنك جميعا. اضغط بشدة . حسنا استرخ الآن.
لأن أجهد عضلاتك كأنك تقاقل لنيل جائزة، اجعل بطنك صلباً استرخ الآن.
(أنت لأن تسترخي أكثر فأكثر) الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرج كل جزء بجهد أولا عضلات الوجه. (توقف من 3 إلى 5 ثوان). ثم عضلات الجهد

اصبوبي (توقف من 3 إلى 5 ثوان) كتفيك، أرح أي جزء مجهد. (توقف) لأن الذراعين ولأصابع أرحها. تصبح مسترخية جداً

عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجليك إلى الأعلى (بزاوية 45 درجة تقريباً) الآن استرخ. (اعلم أن هذا سيزيد من الاسترخاء)

لأن اثنين قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك أرخ قدميك. ثن قدميك بشدة. استرخ اثنين قدميك إلى الجهة المعاكسة. بعيداً عن جسمك ليس بعيد جداً. حاول أن تشعر بالضغط حسناً استرخ استرخ (توقف) الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع، اضغط أكثر حسناً استرخ (هدوء). وأصبحت لمدة 30 ثانية تقريباً)

هذا يتم الإجراء الأساسي للاسترخاء الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية... أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم رجليك، ثم بطنك وكتفك، ثم وركبك فميتك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن (هدوء وصمت لمدة 10 ثوان تقريباً). استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء (توقف). أريدك أن تبقى على هذا الوضعية لمدة دقيقة تقريباً، وسأعد حتى 5.

عندما أصل في العد إلى 5 انتح عينيك بهدوء شديد و انتعاش. (هدوء، صمت لمدة دقيقة تقريباً). حسناً، عندما أصل لخمسة افتح عينيّك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش واحد... الشعور بالهدوء، اثنان... شعور بالهدوء والانتعاش، ثلاثة أكثر شعاش، أربعة.... وخمسة

ثالثاً: الاسترخاء الذهني العقلي

يعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهو يشبه البوذا فبعد اليانتيين هناك ما يسمى انزن وهو يعتبر استرخاء ذهنياً كما أن الصينيين يمارسون رياضة الكو وهي أيضاً تعتبر استرخاء ذهنياً وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً وتعتبر عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني كما يعتبر التمسبح لله ﷻ، بجانب أن هذا التمسبح عبادة، وأهم ما يميز الاسترخاء

لمهي هو لا انفصال بينك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مجلتك أو صورة أو كلمة وتردها بالك ومجلىك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة فإن زدت الوقت فهذا أفضل .

مثال على مشهد مريح: تخيل نفسك على شاطئ البحر في يوم صيفي دافئ لاحظ الإحساس الذي تشعر به وأنت مستلق في الشمس (توقف) تخيل صوت الأمواج لمتنع وفي الأفق تظهر بعض طيور النورس (توقف) لاحظ التنسيم وهو يدعب وجهك (توقف) . السماء شديدة الزرقة مع بعض السحب البيضاء ولي تسير بطيء لاحظ الدفء، أشعة الشمس على يدك اليمنى. (توقف) ولا يرجد هناك شيء يستحق التفكير فيه أكثر من الهدوء والسكون الذي تشعر به الآن (توقف).

ملاحظات على الاسترخاء

جلسة الاسترخاء مدتها ما بين 30-40 دقيقة حتى يصل المسترخ إلى اسرحه

عميق عضلات جسده

من ضروري تقييم قدرة المسترخ على الاسترخاء والتي تعتمد بشكل حرجي على تقريره لدرجة الدفء والهدوء التي أوجدها الاسترخاء عليه، ويمكن بمعالج أن يحدد درجة فاعلية الاسترخاء وذلك بأن يطلب من المسترخ أن يشعر على مقاس مكون من 0. درجات ويحدد كيف يشعر ويبحث نشير (10) إلى درجة قلق عادية والدرجة (1) تشير إلى استرخاء تام

من من أهداف الاسترخاء أن يصبح المسترخ قادراً على تطبيق لاسترخاء نفسه، وبهذا يطلب المرشد من المسترخ أن يمارس الاسترخاء في المنزل وحده.

في حالة عدم تمكن المسترخ من الاسترخاء على المرشد تحري، لأسباب التي تحول دون الوصول لحالة الاسترخاء، وربما تكون مجموعة محددة من العضلات لا تسترخ فيقوم بعمل تدريب لهذه العضلات

يجب ربط الاسترخاء العضلي والعقلي والتنفسي معاً، ويكون ذلك بأن يطبق لاسترخاء التنفسي ثم العضلي ثم يطلب من المسترخ تخيل مشهد ما مقدم له، وبعد تخيل المشهد حتى يتمكن المسترخ من التخلص من القلق الموجود لديه

ثالثاً، مهارة تأكيد الذات



يعتبر جوزيف وولي فلانس الأول لطريقة التدريب على السلوك 'توكسيمي'. وإن كنت لانس العامة لهذا التدريب قد أوردتها أسدو سالتز صمم كديبة عن علاج بالفعل المتعكس.

تعريف تأكيد الذات

ويعرف أسلوب تأكيد الذات أنه إحدى الطرق العلاجية التي تهدف إلى زيادة قدرة الفرد على القيام بسلوك ما يعبر عن خلاله عن مشاعره السلبية مثل لعصب وانصق وكذلك عن مشاعره الإيجابية مثل الفرح والحب والامتنان، ومن خلال هذا السلوك يحقق الفرد ميزات اجتماعية عامة ويشعر بالراحة والرضا عن حياة ولده لأسباب يعتبر السلوك التوكيدي استجابة مضادة للقلق كما يعرف بأنه قدرة على ممارسة الحق الشخصي دون الاعتداء على حقوق الآخرين ويتضمن التعبير عن المشاعر والأفكار بصدق ويعني آخر التعبير عن الذات

ويطلق من هذا أن لكل فرد حقوقاً ينبغي احترامها

قوائد أسلوب تأكيد الذات

- يولد شعور بالراحة النفسية ويمنع تراكم المشاعر السلبية
- به يلاحظ الشخص على حقوقه ومصلحته ويحقق أهدافه
- يقرى الثقة بالنفس.

يعطي انطلاقة في مبادئ الحياة فكراً وسوياً بعد التخلص من المشاعر سلبية
للكبرياء

مجالات استقلالية الذات:

يستخدم أسلوب تأكيد الذات مع حدد من الأفراد وخاصة الفئات التالية

- 1 للأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن شعورهم
- 2 للأفراد الذين يجدون صعوبة في طلب معروف حيث يشعر الفرد بأنه ليس من
حقه طلب ذلك من أجل نفسه
- 3 للأفراد الذين يجدون صعوبة في قول لا
- 4 للأفراد الذين يجدون صعوبة في البدء بالحديث فهو يطواري وسلك يعتقد أن
من من موهبة عظيمة في الحديث وهو لا يستطيع مجاراتهم ولذا من
لأفضل أن يصمت
- 5 للأفراد الذين يجدون صعوبة في تقديم وتنقي المديح حيث يملك الفرد درجة
محددة من تقديم الذات، ويجد صعوبة في مواقف تلقى التكميلات ويستم
بالإحراج والحرار الوجه حين يتلقى التكميلات من الآخرين
- 6 للأفراد الذين يجدون صعوبة في تقديم وتلقي الشكوى يجد هذا الفرد صعوبة في
تقديم الشكوى. وعادة ما يعتذر ويلوذ تغييره وحتى لو لم يكن مني خطأ
فيعرف بأنه على خطأ

7 للأفراد الذين يجدون صعوبة في التواصل البصري

8 للأفراد الذين يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم وانكارهم

ويظهر السلوك غير التوكيدي من خلال عدة مواقف من أهمها:

- 1 الإنكار من الموافقة الظاهرية. نعم، حاضر في غير وقتها المناسب
- 2 ضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب.
- 3 تقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه
- 4 كثرة الاعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار.

- 5 ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات
- 6 ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف آراء الآخرين ورغباتهم.
- 7 ضعف الخزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها وتحمل تبعاتها
- 8 ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة.

أنماط الاستجابات المختلفة

ولا بد للمرشد التعرف على أنماط الاستجابات المختلفة للمسترشدين حتى يميز الاستجابة المؤكدة وتقسيم هذه الأنماط إلى ثلاثة أقسام

العدواني	المؤكدة	غير المؤكدة	أنماط
انفعاله به تهديد ووعيد للآخرين عواطف عصبية ومشجعة مستعجلة	يوجه تنقعه بطريقة مناسبة وغير بطريقة لا تؤذي الآخرين	- يوجه انفعاله نحو الداخل وغالباً يبتسئ من التعبير عن انفعالاته	الانفعال لصاحب
كلام خفي وإساءة وتحريض وإغارة للآخرين ابتداء بعبارة مثل إذا لم سه، أنا أريد أحصل ما أقوم به وإلا	عباراته مناسبة للموقف مثل ما وأياك؟ دعني أحدث ثم أترك لك الفرصة لتحدث؟	قلة الحديث والترك عند الحديث صوت خافت - عباراته فيها ضعف عام مثل لا أستطيع، أنا أستف (يبدأ كلامه بذلك)	اللقطة للفظة
- عيون معلقة، لتوجه إلى الأمام - الإشارة بالأصبع. - سرعة صوت مرتفعة تتم عن التهديد والرهبة	- متزن مستقر يتواصل بصوت مناسب الوقوف. - نظرة ثابتة إلى عيون الآخرين - غير متوتر وسرعة صوت عادية ثابتة	- عيون مسددة وتجنب اتصال بصري مباشر مع الآخرين - تهديد في أعضاء الجسم، وجد يهكاه يتناهى للسرور وفرك في الأيدي وتردد وتثنية وحشجة في الصوت	لصوتك غير اللفظي

أمثلة على الأنماط الثلاثة:

(حدد لاستجابة المؤكدة وغير المؤكدة والعنوانية في كل من الأمثلة التالية):

شخص في عمره ثمان (سكن) بيواريك في لندن، وأنت حقا تريد أن تقابل هذا الشخص وتعرف عليه فالأمر الذي تفعله هو:

أ. ----- تراقب جارك من خلال النافذة.

ب. ----- تذهب إلى جهته وتقول مرحبا إن أسكن بيواريك، أهلا وسهلا بك في جوردن.

ج. ----- من أجل أن تقابله، تنهم كلب جارك أنه حل هذاك إلى لشرفة الخفية لذلك عمل تقوم به وتريد أن تطلب من صديقك أن يقوم بمهمة لك تقول:

أ. ----- إذا أنت غير مشغول هل .. أم هل ستذهب إلى المدرسة بعد الظهر

ب. ----- أنا حقا مشغول اليوم، هل لك أن تحضر لي شيئا من المدرسة معك؟

ج. أنت حقا الوقت لتقوم بعمل ذي قيمة، ذهب إلى المدرسة والتقم كتب ليومك من الكلام

أعدت قميصا إلى الغسل، وذلك لأنك وجدت شيئا فيه، البالغ بغيرك بأنه لا أحد سيلاحظ هذا أنت تقول

أ. ----- حسنا، ولكن ما زلت أريد أن أبله، لا تريد هذا القميص

ب. ----- انظر لا تصح وقفي، ليس ندي وقت لا أملك كل اليوم

ج. ----- أوه حسنا، هل أنت متأكد أن لا أحد سيلاحظه؟

قدمت لك بطاطا باردة في مطعم، رد فطاك هو

أ. ----- تقوم بتراحة البطاطا عن جانتك وتكمل بقية الطعام

ب. ----- ندي (الجرسون) وتقول لا أستطيع أن اصدق أنك قدمت هذا الطعام لنفسك، حضر في الآن طبق بطاطا ممتاز.

ج. ----- ننادي (الجرسون) وتقول بأن هذه البطاطا باردة سأفندرك واحترمك بر أوسرت في بعضا آخر منها.

خرجت أنت وأصدقاؤك أحدكم اقترح اللعب إلى حضور فيلم أنت لا ترغب في مشاهدته أنت تقول

أ. ----- ماذا دائما ننتار أفلاما لا أحبها أنت أثنائي.

ب. ----- حسنا حقا لا أريد مشاهدة هذا الفيلم لسجد فيلما آخر كلنا مرعب في مشاهدته

ج. ----- حسنا، لا أعرف كثيرا عن هذا الفيلم ولكني أعظمه أنه إذا أردت أن تذهب لمشاهدته فأنت تستطيع أن تشاهده أيضا

خطوات التدريب التوكيدي

أولاً: التخصيم الأول

من المسترشد غير مؤكد أشارت الدراسات إلى أن المسترشدین نادر ما يذهبون لتدريب التوكيدي، وفي هذه الخطوة لا بد من تحديد درجة الزعاج المسترشد من خلال أسئلة مثل: هل تهاجم أصدقاءك؟ هل تعتذر عندما تخطف بالشكل الصحيح أم المبالغ به؟ هل تهاجم ضيف الباعة؟ هل ترفض انضبط الموجه لك من قبل الآخرين؟ هل تخبر شخصاً أنت متزعج منه بقيامه بعمل أروعك؟ هل تظن زيادة رتبك؟ هل تستفسر عن أشياء شخصية؟ هل ترفض إعارة سيارتك عندما لا تريد ذلك؟ هل تبادر حدث مع الآخرين؟ هل تهاجم الآخرين عندما يستدعي الموقف ذلك؟ هل ترفض التذبح عندما لا تريد ذلك؟ هل ترفض طلباً غير عادل من شخص ما؟ هل تترك وحيثك عندما تشعر أنها لا تحقق بعضاً من حقوقك الأساسية؟ هل تطلب نقد بناءً أم توافق على أي اقتداء؟ يلاحظ بأن الشخص غير المؤكد غالباً ما يجيب بلا على معظم هذه الأسئلة

ثانياً مناقشة مفهوم التدريب التوكيدي مع المسترشد

بعد أن يتعرف المرشد على أن مشكلة المسترشد تعكس افتقاره إلى توكيد، عندما يقوم بتعريف المسترشد بهذا التكيف، ويشارك المسترشد بالفتش حول مبررات التدريب التوكيدي.

ثالثاً: قياس الخطأ القاعدي

وليه يتمعرف المرشد بشكل محدد ودقيق على الدلائل اللفظية وغير اللفظية التي تظهر عدم لتوكيد، ويتمعرف على مواطن وأنفعالات المسترشد التي تدل على عدم التوكيد، ويبين للمسترشد نتائج عدم توكيده لذاته، وكيف يمكن أن يتغير سلوكه عندما يصبح أكثر توكيداً.

رابعاً: تطبيق الإجراءات المدعمة على المسترشد

بستخدام التكيكات والاستراتيجيات التي أرفق بعضها بعد هذه الخطوات

حديدا، الوظائف اليتية

ولي تعطي يوما لمساعدة المسترشد على التخلص من عدم التركيز في حبة مثل حديث الذات، السؤال بنماذا؟ النظر إلى الناس بأعينهم، حديث لنحية، حديث عن المشاعر

استراتيجيات التدريب التوسيدي

أولا: لمدام النفسية أو السيكودراما لمورينو

نورت السيكودراما على يد مورينو كأسلوب علاجي جمعي حيث يستطيع المسترشد من خلالها أن يلعب دورا أو يمثل الماضي والحاضر وما يتوقعه من أوضاع أو مواقف مستقبلية، وذلك من أجل أن يتوصل إلى فهم أفضل لمشاكله، أو تنفيس غمالاته ليصل لسكف مع متطلبات ذاته والبيئة المحيطة به، ويعتبر لعب الدور أو السيكودراما من أهم تكتيكات المستندمة في التدريب التوكيدي، حيث إنه يساعد المسترشد على تطوير مهارات ملركة أفضل وعلى التعبير عن مشاعره التي لم يعبر عنها حتى الآن

لذا اندي تستند إليه أن على كل فرد لعب أدوار متعددة وربما متضاربة في مسرح حبة منها دور الطفل ودور الأب والمعلم والصديق والميطر والمحبل بل عر دك، وقد تتعارض هذه الأدوار، وقد تحدث صراعات وظلل مكبوتة، وهذا يشجع لعميل على تمثيل هذه الأدوار بشكل تلقائي.

وهذه الطريقة تساعد على تقليل التوترات وإعادة الأفراد لتحسين علاقاتهم مع الآخرين وإزهااد اتصاله معهم.

وينبغي أن لا يكون لعب الدور مجرد إظهار أو عملاً سطحياً فسر يمكن جسد انده لعب لدور من يعبر المسترشد عما يحسه أو يشعر به وعن غاولة أو عدا يريد أن يكونه، كما أن لعب الدور يمكن المسترشدين من تلمس طرقهم لمح أجزاء من أنفسهم، لم يكونوا على وعي بها. ويسمح لهم بالاستمرار في خلق أبعاد جديدة لأنفسهم

ولي هذه الإستراتيجية يتم تسجيل استجابات المسترشد وقد تصور تعدد رؤيتها وتذكور في ذلك محالاً لتعنية راجعة تؤثر في تدريب المسترشد على تأكيد دته،

والمسترشد في مثل هذه المواقف يتصرف بشكل حقيقي وواقعي، وهذه لاستجابات لمبدئية للمسترشد تكون عادة معبرة عن التردد والدفاعية والحجل. فيقوم المرشد باقتراح استجابات مناسبة بشكل أكثر، حيث يتبادل الأدوار مع المسترشد ويتم إعدادها مرة تلو الأخرى حتى يكتمل البناء التدريجي للسلوك المرغوب تكريته، ويجدول المرشد أن يقدم تغذية راجعة حول استجابة المسترشد، سواء أكانت إيجابية أو سلبية.

يرتبه المرشد إلى كلمات المسترشد مثل: أشعر بأنني دون الآخرين، أشعر بالإحباط، أن غاضب في أكثر الأحيان، أنا متعب دائماً، ويعمل على تغيير هذا النوع من الكلمات غير المؤكدة إلى كلمات أكثر تأكيداً

وفيما يلي خطوات تعليم مهارة لعب الأدوار:

1. يقوم مسترشد بتمثيل السلوك كما سيقوم به في الحياة الحقيقية.
2. يقوم المرشد بتقديم تغذية راجعة لقطعة محددة، مؤكداً على الجوانب الإيجابية والسلبية بطريقة وأسلوب ودي وغير عقابي
3. يمثل المرشد السلوك المرغوب (يلعب دور المسترشد) ويقوم المسترشد سعب دور الشخص الآخر
4. يقوم المسترشد فيما بعد بمحاولة تمثيل الاستجابة ثانية.
5. يقدم المرشد التشجيع والمكافأة على التحسن.
6. تتم عادة خطوات الثلاث السابقة حتى يكون كل من المرشد والمسترشد راضين عن مستوى الاستجابة
7. إذا كان لتواصل والعلاقة طويلة، ينبغي تجزئتها إلى أجزاء صغيرة ولتعاصر معها بالتتابع، ومن ثم يقوم كل من المسترشد والمرشد بإلقاء نظرة متكاملة على لسور في حالة أن العلاقة تتضمن التعبير عن المشاعر السلبية، ينبغي توجيه المسترشد إلى أن يبدأ باستجابة بسيطة ولطيفة

مثال على حوار في تبادل الأدوار بين المرشد والمسترشد

المرشد : يبدو لي أنك لا تريد أن تلتحق بالجامعة، ويبدو لي أنك قد فكرت بذلك الأمر بما فيه الكفاية، والآن لنرى ما سيحدث عندما نتحدث هذا الموضوع مع والدك

المسترشد : نحن لا نتحدث ذلك، وإنما هو يجبرني بما هو الأفضل، وبأنني خبير ناصح ولا أعرف مصطلحي وسوف أئتم طوائ حياتي على أنني لم أذهب إلى الجامعة.

المرشد : وكيف تشعر إزاء ذلك؟

المسترشد : أشعر بالغضب والإحباط الشديد ولكنني لا أقول شيئاً ولا حتى كلمة، لو نظقت فقد يغضب مني لذا أذهب إلى خروفي

المرشد : لكي ترى كيف يمكن أن تصرف في مثل هذا الموقف دعني أقوم بدور والدك وتقوم أنت بدورك المعتاد في هذا الموقف، وعليك أن توجه الموقف لتري كيف تقوم بدور والدك، والآن نبدأ. (بمعنى ستخدم مهارة لعب الدور وهنا التركيز على عكس لعب الدور)

المرشد : (في دور الوالد) متى ستذهب لتقديم الطلب لالتحاق بالجامعة؟

المسترشد : إنك تعرف أنني لا أريد بالتسجيل في الجامعة الآن

المرشد : أنا أعرف أنك لم تكبر بدرجة كافية للتفكير بنفسك، إنك غير ناضج إلى حد بعيد وسوف تدم مدى الحياة على أنك لم تلتحق بالجامعة ولنأخذ حيي لك ما كنت قلت لك هذا الكلام.

المسترشد : أبتعد بعمق.. حسناً

انتهى تمثيل الدور. وهنا يعلن المرشد بقوله "إن هذا ما أقوم به فعلاً للتخلص من الموقف"

المرشد : دعنا الآن نبدل الأدوار وسأخذ دورك

المسترشد : (بأخذ دور الوالد) ألم تقدم بعد بطلب للالتحاق بالجامعة

مرشد (يقوم بدور المرشد) أقول لك الحقيقة، لقد فكرت كثير في هذا الموضوع ولا أريد أن التحق بالجامعة

لمرشد (في دور الوالد) إني مصر تماماً على أن تقدم للجامعة، إنك لا زلت صغيراً فاعمل ما أقول فأنا أحمل لمسئلتك

لمرشد (في دور المرشد) أبي أنا أعرف أنك مهتم بي ونعمل لمصحي، ولكن كما قلت لك مرة لقد فكرت في الأمر كثيراً ولا أستمع بدخول الجامعة وكذلك لن يكون ذاتي فيها جيد

ينتهي أداء الدور، ويبدأ المعالج في مناقشة المرشد، ثم يأخذ المرشد دوره ويغور نفس الكلام الوارد في العبارة الأخيرة، ثم يسأله المرشد عن إحساسه أثناء الأداء. ويرى يقول المرشد أنه كان يشعر ببعض القلق، وبذلك فقد يتكرر أداء الدور حتى يصبح القلق عند المرشد ضئيلاً.

ثانياً: هرم المدرج

يتم هذا استخدام هرم مدرج، ترتب فيه مستويات الإثارة من الأقل إثارة الأكثر إثارة حسب تأثيرها على المشاعر والانتعالات المصاحبة للشخص عبر المؤكد

وفيما يلي مثال يوضح ذلك أول عبارتين منه تتم مناقشتهما بشكر مطول والعبارات تم ترتيبها بزيادة الصعوبات وهذا الهرم طبق على موظف يعاني من ضعف في توكيد ذاته أمام رئيسه بحيث إنه لا يستطيع طلب علاوة رغم أحقيته بذلك وفيما يلي خطوات بناء الهرم

1. رئيسك جالس على مكتبه وقد قمت في الأيام الثلاثة السابقة بعمل مصافي وترغب اليوم في مغادرة عملك قبل 20 دقيقة من انتهاء الدوام لحضور حصة هيد ميلاد ابنتك فتذهب إليه وتطلب منه ذلك.

2. يمر رئيسك وأنت جالس في مكتبك صباحاً، وعلى الرغم من أنه يقال هناك أنك دقيق في مواعيد عملك، فإنه يقول بنفمة ساخرة جداً لماذا تأخرت اليوم

3. رئيسك يلاحظ أنك والآخرين أخذتم استراحة مطولة لاحتساء القهوة

4. يتهم رئيسك زميلا لك بعدم الأمانة
5. تقترب من رئيسك طالبا منه تغيير موعد إجازتك السنوية من شهر 9 إلى شهر 7.
6. قمت بعمل إضافي كل الأسبوع ورئيسك يطلب منك أن تقوم بذلك ثانية وأنت تريد الرفض.
7. رئيسك قام بتعليقات ساخرة حول مغادرتك المكتب يوم الأربعاء الماضي فقامت بمعالجة النفسي.
8. تقترب من رئيسك لتسأله لزيادة الراتب.
9. تريد أن تخبر رئيسك أنه إذا رفض زيادة الراتب سوف تترك العمل.
10. تتم مناقشة هذه العبارات مع 'المسترشد' وتعليمه كيفية التعامل مع كل منها، وكأها تحدث أمامه الآن

ثالثا الاستجابة البسيطة الفعالة

وهي تتطلب التعبير المناسب عن المشاعر مثل الضيق والخصب، وبحق من حلاها. تسترشد الهدف بأقل جهد وأقل درجة من الانفعالات السالبة. على سبيل المثال قد يكون الفرد في موقف يود أن يسمح إلى شيء ولكن الآخرين يتحدثون صحيحا مثلا عند عرض أحد الأفلام الثقافية أو أثناء إحراء حوار في ندوة، ويهكس هو 'أد يفت هذا' انشخص إلى الجلوس الحاضرين قائلا في صوت هاديء: 'أحوي ألا يمكن أن نكون أكثر هدوء؟'

وفي بعض الأحيان فإن مثل هذا الضجيج أو هذه العروض قد تثير أحد لخصر فبقف صانعا في غضب شديد ما هذه العروض؟ ما هذا الضجيج؟ لو كن هذا لمكن منضبطا ما حدث هذا؟ أنا أهل المسئولين عن دعوته ما يحدث الآن، الخ، وبالطبع مثل هذا الانفعال الشديد قد يترك آثاره السلبية على الشخص نفسه، وكذلك على جمهور الحاضرين أيضا.

وهناك مواقف كثيرة يجد المرء نفسه فيها بحاجة إلى مثل هذه الاستجابة البسيطة وفعالة في نفس الوقت، هذا على سبيل المثال النموذج التالية

عدم يجد الفرد نفسه بعد تناوله للعشاء في أحد المطاعم، وقد قدمت له هدية حسب تشتمل على أشياء لم يطلبها، ربما يكفي في مثل هذه الحالة أن يقول أصغر أن هناك خطأ ما في هذه الفاتورة، هل يمكن أن تعيد حسابها مرة أخرى؟

عندما يتبين لك أن أحد الركاب قد أخذ مكانك، قد يكون من المناسب أن تقول له: أظن يا أخي أنه قد حدث خطأ في رقم المقعد، هل يمكن أن تراجع تذكرة الحافلة.

طالب يجد نفسه ليلة الامتحان وجها لوجه مع صديق أو قريب له جاء يزوره ليضي معه بعض الوقت في أحاديث عابرة، يمكن أن يقول له عنى سبيل المثال: صديقي، أنت تعلم أن لدي في القيد امتحاننا، وأنا بحاجة إلى مراجعة بعض الموضوعات قبل أن أنام في وقت مبكر هذه الليلة، وأرجو أن تلتقي في وقت آخر بعد انتهاء الامتحانات

رابعاً التصعيد

وهو أسلوب يستخدم لزيادة ثقة المسترشد بنفسه ويساعد على تعميم سلوك المؤكد في المرات القادمة ويمكن استخدامه للتعامل مع موقف يمكن التنبؤ به مسافراً، ويقع ضمن خطوات سينم الحديث عنها بالمثال التالي

الاستجابة الأقل دونية في الفعلية يقوم أحد الجيران برفع صوت المسجل وأنت تريد المذاكرة لامتحان مهم. والاستجابة الفعلية الدنيا هي الذهاب إليه. والقول بلطف اعتقد بأن صوت المسجل مرتفع قليلاً هل يمكن خفضه؟

- زيادة مستوى الفعلية إننا لم يستجب العودة إليه مرة ثانية لقد قلت أن صوت المسجل مرتفع وطلبت تخفيض الصوت ولكنه ما زال مرتفعاً، وأنا أريد المذاكرة، فهل سمحت بتخفيض صوت المسجل حتى أركز في مذاكرتي؟

- زيادة مستوى الفعلية بشكل أكبر العودة إليه مرة ثالثة في حال لم يستجب لطلبك، والقول. هذه المرة الثالثة التي أعود للحديث بلطف معك، ولكنك لم تستجب لحق الجيرة أو المعرفة وما زلت ترفع صوت المسجل دون مراعاة لمشاعر الآخرين.

زيادة مستوى العمالية بشكل أكبر إخباره أنك مستهل بالشرطة للشكوى عليه
 إذ لم يخفض صوت المسجل

وتتطلب في تنفيذها أن تكون العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد قد
 تقدمت

خامسا: الاستبصار

حيث يطلب من المسترشد أن يتعرف على أخطائه وأن يتعلم أساليب أخرى
 بديلة أكثر ملاءمة، كذلك يصاحب تلك الإيماء القوي الذي يستهدف تخليص
 المسترشد من أنماط سلوكية قديمة، وأن يتبنى المعايير التي يقترحها له المصاح، وعلى
 المصاح أن يوضح له أن الشخص الذي لا يؤكد ذاته يلقي كثيرا من المظالم الكبرى
 سادسا: لاسطوانة المشروخة:

وتعني عادة الحديث حول الفكرة الأصلية وتكرار ذلك أكثر من مرة، فهي
 لحالات نبي يقطعك شخص ويعترض على ما تقول، قبل أن تنتهي كلامك أو
 توضح فكرتك... أنتظر حتى ينتهي الشخص الذي يقطعك من الحديث، وعندما
 تجهز تماما ما قاله واستأنف توضيح فكرتك الأصلية باستخدام عبارات مثل: هذا
 صحيح ولكن الموصوح الذي أريد مناقشته هو إن القضية الأساسية هي
 يمكنك هذا الأسلوب من الإحساس الهادئ عند مواجهة المناقشات غير
 للاثمة، وتجهل الدخول في المناقشات الجدلية التي تبعدك عن الموضوع الأصلي الذي
 تريد.

سادسا: الحوار مع النفس

من النصح ثوسائل للتغلب على المعتقدات الخاطئة، حيث تساعد المسترشد على
 لانتبه للأفكار أو الآراء التي يرددها بينه وبين نفسه، ويرى السلوكيون لجهد أن
 حوار مع النفس عند أداء نشاط معين من شأنه أن يبين المسترشد إلى تأثير أفكاره
 السلبيه في سلوكه، وي طرح المصاحون منهجا للمسترشد من خلاله يطلب من المسترشد أن
 يعيد ويردد عبارات معدلة للفكرة الخاطئة مثل: توقف، فكر قبل أن تجهب، عند
 للعشرة قبل أن تجيب .

ثامناً. المخطوطة

ويساعد هذا الأسلوب على التعبير عن المشاعر دون التسبب بالامتصاص أو الاستياء من قبل الآخرين، قبل أن تواجه الفرد. أكتب نصاً (ضع شحنة) متضمناً ما ننري قوله أو فعله بشكل موجز، كن لطيفاً ومهذباً، ولتضمن النص طبيعة المشككة، كيف تؤثر عليك؟ كيف تشعر حيالها؟ ماذا تريد أن تعبر؟

نشاط

كتب نصاً يتضمن خطة حياتك لـ

1. يوم:
2. أسبوع
3. شهر
4. سنة
5. عشر سنوات
6. ٩0 سنة

تاسعاً من الملاحظات

نذكر في هذا الأسلوب على تدريب الفرد على من الملاحظات. وبإذات
لنقدم مع الصعوبات التي تواجه الفرد يومياً، والاعتبارات التالية مهمة عبر عن تفكيرك
واعترفت بصحة وجهة النظر الأخرى، (أرى أن ذلك شيئاً مهماً بالنسبة لك)

إسأل المرء من التوضيح، حاول أن تفهم موقع الأفراد الآخرين، حاجاتهم
وأساليب التي دعهم إلى ذلك:

1. إيق هادئاً وتنفس بهدوء .
2. حضر نفسك للتقدم والنتائج.
3. قدر وجهة نظرك ولا تحاول أن تقلل من قيمتها.
4. قدم عرضاً للنسوبة. لا تكن عنيداً وتصر على رأيك.

مثال: كيف يتصرف الطالب الذي تأخر عن الحصة ويريد الدخول

غير المؤكّد	المعدّي	المؤكّد لهذا	
لا يحسّط في الدخول للمصنف، ويقتل خارج المصنف حتى تنتهي الحصة، وإذا دخل بعد بالأصف والاعتذار الرائد، ويعبر بحديثه بغير صوت حبيبة وغير مسموعة	يقول عبارات وقحة قريب أن أدخل للحصة لهذا حتى ولو تستطيع سمي، ويردد عباراته بصوت مرتفع، وبصورة أنه يريد الانتقام من على المعلم، وكأنه يريد الرجعة	يقول بعبارات جديدة أن أصف لقد تأخرت من يمكنني الدخول؟ وهو يعبر عن صدقه بكل والحصة دون أن يسؤدي الأخسرين، وحنان في الصوت وبسرّة لصوت متوسطة، ويستخدم حلاً مختصراً و صحه	حديث ولتو من لعملي
لهذه نظرة للأسفل، ويتعدى مواجهة المعلم، ومعرك بليّة، 'و' يتعب من الموقف، وجسده يكاد ينحني للسقوط	عيونه موهجة حمرة ولديه حلقه، وتقطعت الموجع وتوجه نحو الأمم ويطلق الباب بقلمه، ولا يظن الباب، وقد يدخل دون استئذان	نظرة شبيهة مناسبه يحسب الأخسرين، ويده في وضع طبيعي، واسترحه جسمي، ويعبر لبس بهموء ويقف حتى يسمح له	صوت غير لعملي
لا يستطيع التصبر عن انفعالاته، وإذا غير يقلل من قيمة ذاته للدرجة أنه قد يطمس ذاته، وقد يكنم انفعالاته، ويشعر بعدم القدرة على ضبط ذاته	يصرخ بوجه المعلم ويهدده المعلم ويقول عبارته من الأفضل لك أن ولا يسمي انفعالات مناسبة لموقف بل انفعالات مرتفعة في الحصة والثبات.	يعبر بالأصف لماسب عن سلوكه، ويشعر مرة واحدة فقط، ويتعهد مرة واحدة فقط بأن لا يكرر السلوك	لانفعالات

رابعاً: مهارة ضبط الذات Self - Control

تعريف الضبط الذاتي

أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل القبلية والبعديّة المؤثرة في السلوك.



يرى كاتنر أن الأساس النظري لضبط الذات يستند إلى المنطق التالي: إن كثيراً من السلوكيات لا يكون من السهل تعديلها من جانب أشخاص غير المسترشدين، مثلاً المضيف والمعلم، وبعض هذه السلوكيات تؤدي إلى شعور المريض بعدم الارتياح رغم أنه يصعب أن يلاحظه الآخرون، وقد تتطلب الملاحظة المستمرة وتنظيم الظروف الخاصة بتغيير السلوك إلى جلسات طويلة مع هذا الشخص وهذا أمر مكلف ولا يأتي نتائج إيجابية دائماً.

كما أن المواقف الخاصة بالمشكلات السلوكية ترتبط عادة بشكل وثيق مع ردود فعل لداية ومع بعض الأنشطة للعرفية (العقلية) مثل التفكير والتحيزات وهذه السلوكيات لا يمكن التعرف عليها عن طريق الملاحظة المباشرة، ولا أحد يستطيع مراقبة أفكار الشخص وتحياته إلا المسترشد نفسه.

كما أن تغيير السلوك غالباً ما يكون غير سار وكثير من المسترشدين يعانون من مساعدة، وكنتمهم في الغالب لا تكون لديهم الدافعية الكافية لتغيير السلوك بقدر ما تكون دافعهم هي التخفيف من التهديدات دون تعديل في نمط حياتهم، وبعد فإن الهدف الأول في برامج ضبط النفس هو مساعدة المسترشد على تكوين دافعية للإرشاد وتعديل السلوك.

مزايا تعلم مهارة الضبط الذاتي

- يزيد من إدراك الفرد لقدرته على التأثير في سلوكه مما يحسن مفهوم الذات لديه، يجعل لشخص هو المسئول عن سلوكه، يقلل من احتمالية الانتكاس.
- يتكرر الضبط الذاتي الناجح دوماً من عناصر أساسية معينة وهي: المعرفة لذاتية، التخطيط، جمع المعلومات، وتعميل الخطط بناء على المعلومات المتوفرة.

حالات يصلح لها التصييط الذاتي:

- تكرار التدخين.
- السمنة الزائدة والتحكم في الوزن
- التماس مع القلق في المواقف الاجتماعية
- التغلب على الاكتئاب ونسبة قليلة
- استحدث داخل 'الصف' والرحلات أثناء إحصاة
- خفض العدوان
- التغلب على مشاكل النوم
- تقديم الجملات نلأخرين
- صعب تعظيم الوقت
- الشتام والصراح.
- قضم الأظفار ومصر الأصبع
- تناول الليلي
- لإمان على العادة المربة.

خطوات تعلم مهارة التصييط الذاتي

أولاً: تمديد السلوك المراد تغييره إجرائياً

لنقصود أن أسأل ما هو السلوك المراد تغييره؟

ثانياً: جمع معلومات الخط القاعدي ومراقبة الذات

لنقصود جمع المعلومات عن العوامل التي تؤثر على السلوك 'لهدف' فرد تغييره. وهذا يتطلب مراقبة الذات، والعوامل التي أراقبها قد تكون عوامل 'دعوية' مثل حديثي مع ذاتي، المرض وعوامل خارجية مثل 'الأصدقاء، المال أثناء ذلك لاحظ التأثيرات القلبية متى حدث ذلك، مع من كنت؟ ماذا كنت تفعل، أين كنت؟ ما كنت تقول نفسي؟ ماذا قال لي؟ ماذا قلت له؟ ولشيرات البعية ماذا حدث نتيجة لذلك؟ هل كان حسناً؟ هل كان سيئاً؟

وتعتبر معرفة الذات المفتاح للضبط الذاتي، وتكون الخطوة الأولى فيها مراقبة الذاتية، ويمكن الاستعانة بالنموذج التالي في المراقبة

نموذج مراقبة الذات

التغيرات القلبية		التغيرات البعيدة	
متى حدث ذلك؟		ماذا حدث نتيجة لذلك؟	
مع من كنت؟		هل كان حسناً أم سيئاً؟	
ماذا كنت أفعل؟		مع من ذهبت بعدها؟	
أين كنت؟		كيف شعرت بعدها؟	
ماذا كنت أقول لظفي؟		ماذا أصبحت أقول لظفي؟	

ونحتاج لمراقبة السلوك في فترة لا تقل عن أسبوعين ومن خلال نموذج يتم تعثته يومياً كالمثال التالي:

سلوك التدخين	عدد السجائر المدخنة	التغيرات القلبية (عام)	التغيرات البعيدة (حدم)
أحد			
لاثنين			
ثلاثة			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			

ويقر معظم الطلبة أن عملية التسجيل ليست سهلة، وخاصة عندما يقوم بالتسجيل مباشرة بعد كل مرة يقوم فيها بالسلوك 'المستهدف'، كان يسجل في مذكرة خاصة رقماً بعد كل مرة يدخن فيها سيجارة، أو يسجل بعد كل مرة يصرف فيها نقود، وتسهيل عملية التسجيل ينصح باتباع ما يلي:

- لإدارة وتنظيم الوقت: احتفظ بطاقة أو استمارة معك أينما تذهب لتسجل فيها الوقت الذي تقضيه في الأنشطة المختلفة
 - لي ينفذ النفوذ بشكل قهري: احتفظ بمذكرة أو بطاقة داخل محفظتك.
 - شهيدة لتلفاز بشكل متزايد احتفظ بمذكرة بجانب المقعد الذي تجلس فيه لشهدة التلفاز
 - للذهاب للفراش في وقت متأخر: احتفظ بمذكرة جانب فراشك أو سريرك
 - عند عدم الدراسة: احتفظ بمذكرة في المكان الذي تدرس فيه أو على مكتبك أو في دفتر ملاحظاتك
 - عند لأكر المتزايد احتفظ بمذكرة في المكان الذي تتناول الطعام فيه أو في نصح أو احتفظ بمذكرة يتم إلصاقها على باب التلاجة
 - شمرين الرياضية: احتفظ بمذكرة مع ملابسك الرياضية
 - في العلاقات الاجتماعية: احتفظ بمذكرة معك أينما تذهب.
 - وشكل عام وحتى تجعل عملية المرافقة سهلة اتبع القواعد التالية
 - قم تسجيل السلوك عند حدوثه وليس بعد ذلك
 - كن دقيق في تعدادك وحاول أن توثق جميع المرات التي تقوم فيها بالسلوك المستهدف
 - احتفظ بسجلات مكتوبة
 - اجعل نظام تسجيلك سهلاً قدر الإمكان بحيث يتناسب وروتينك اليومي
- ملاحظة على تسجيل مراقبة مشكلة خفض الوزن إن خفض الوزن بشكل ناجح يتطلب ملاحظة أمور هدية (سوء طعام، الوقت، المكان، الموقف الاجتماعي) قم بتسجيل المثيرات القلبية وبخاصة المشاعر وما تقوله لنفسك قبل أن تبدأ بالأكل بشكل زائد، فربما أنك تأكل لتشعر بالاسترخاء فمافاً تكسب من الأكل الزائد؟ هل يت أن تعرف الإجابة حتى تحصل على ما تريد بطريقة أخرى بدلاً من تناول الطعام الزائد، إن تسجيل كمية الطعام الذي يتم استهلاكه هي أفضل طريقة للتسجيل اليومي

ثالثاً: مراحل وضع الأهداف

غالب ما يكون لدى الطلبة أكثر من هدف يريدون تحقيقه، مثلاً: يريد طالب رفع معدله من جيد إلى جيد جداً، ويريد تنظيم وقته، ويريد التقليل من عدد ساعات الدراسة. ومن المهم عند اختيار الأهداف التركيز على الهدف الأهم والذي ينعكس الإيجابي على الفرد ويوقت قياسي وينعكس على الأهداف الأخرى، وفيه يلي نموذج يبين كيفية اختيار الأهداف:

نموذج اختيار الأهداف

مستوى نجاحه المتوقع	الحلقة القاعدية ومستواه الآن
الهدف الأول	
الهدف الثاني	
الهدف الثالث	

وبما تنمذ خطة التغيير

وتتضمن التعزيز والعقاب الذاتي ويفضل أن تنم من خلال وضع الانتماءية لديه والتي تنم من خلال التعاقد السلوكي. إن لتعاقد السلوكي من الأساليب التي تعتمد على أسلوب التعبير بشكل مظم ودقيق. وذلك لتغيير سلوكيات غير مرغوبة وتشكيل سلوكيات مرغوبة، وهو اتفاقية بين المرشد والمتدرب على أن يقوم الطالب بسلوك معين مقابل شيء مادي أو معنوي مثال إذا نجحت أعطتك إلى رحلة.

بعض القواعد لتتخذ التعاقد التبادلي السلوكي:

- تحديد المهام المرغوب تنفيذها من الطالب بدقة وموضوعية يمكن قياسها.
- تحديد نوع المكافأة وكميتها وموعد تقديمها.
- أن تكون مناسبة للجهد المبذول.
- بنفس تقديم معززات إيجابية للخطوات الإيجابية نحو الهدف.
- أن يكون المعقد مكتوباً للالتزام بما فيه.
- أن تكون السلوكيات قابلة للتحقيق.

مثال على التعاقد السلوكي

هذا عقد شخصي أريد أنا..... في تاريخ / /

أن أغير في سلوكي الدوسنة وتنظيم الوقت. حيث إنني لأن وعد لراقبة الدانية وحدة أسبوعين
تجرب أنني أدرس يومياً ساعة، وأشاهد التلفاز ثلاث ساعات، ولا أدرس بالطريقة الصحيحة
أريد خلال شهرين حمل ما يلي:

- زيادة عدد ساعات الدوسنة إلى ساعتين يومياً
- تقليل عدد ساعات مشاهدة التلفاز إلى ساعتين يومياً
- تلخيص المادة التي أريد مذاكرتها في دفتر خاصة
- استغلال وقت العطلة الأسبوعية للمراجعة الأسبوعية بحيث يتم مراجعة ثلاث مواد أسبوعياً
- وقد قمت بهذه العمل فخلال الشهر الأول سأحصل على
رحلة لمدة يوم كمكافأة على الجهد التي تم إنجازها
- وقد قمت بهذا العمل فبعد الشهر الثاني سأحصل على:
- سأشتري ملابس جديدة بمساحة
- سيمدحي والدي أصدق الآخرين والأقارب على التمتع بملكي حقتي
- أما إذا قصرت ولم أحقق العمل فبعد الشهر الأول سأحصل ما يلي
- أبعث رسالة إلى عشرة من الأصدقاء أحرمهم أنني لم أستطع لقائه الآن تمميز أصدقائي
- بدرسية وأريد مساعدتهم
- ابتعد عن زيارة أصدقائي لمدة أسبوع
- وإذا قصرت ولم أحقق العمل فبعد الشهر الثاني سأحصل ما يلي:
- أمتنع بمضي من الخروج في رحلة لمدة شهرين
- أعيذ توبيخ أصدقائي وأتصرف على أسباب قصوري، وأكتب هذه الأسباب على ورقة خارجية
- هذا عقد شخصي أريد تحقيقه، أدهو الله أن يساعدني في تنفيذه

توقيع المرشد

توقيع ولي الأمر

توقيع صاحب العقد

خطوة: تنظيم البيئة

حيث يحتاج المرشد حتى يقلل من حصول الاستجابات غير المرغوب فيها أن يقوم بتغييرات في البيئة بحيث إما يسيطر على المثيرات التي تولد الاستجابات أو يغير لتأثيرات التي تهيئها لكن كيف يحدث ذلك.

بدلاً من التعرض للإغراء، يستطيع الفرد تجنب الوقوف غير المرغوب بشأن لا يرد على الهاتف كذلك في حالة كونه يعاني من قلق وارق قبل النوم يضطره للاتصال بهما فإن عليه أن يطلب من أحوته مشركته بمشاهدة التلفاز قبل النوم

سادساً: تقييم برنامج الضبط الذاتي

يحتاج المرشد إلى تحديد فترات معينة يقيم بها ما قام به من ضبط لسلوكه، ويحتاج تحديد معايير مناسبة ومحددة وواضحة تساعد في التقييم الدقيق

خطوات تنظيم وصيكة الذات

خلافاً من Waack & Kahn, Self Management Learning to be our own Counselor, personal & Guidance Journal, 54 Dec, 1976. ترجمة سهام أبو عيطة

خطوات	تدعيم السلوكيات الكثيرة	البيئة الزائفة	الشعور بالتمتع	كتابة
مراقبه ذات	تجنب التفكير، عصب، ذهني، بالخطأ، ذهني، تعقيد الآخرين	ملا من صيغة وصيغ، ذهني، الأكل الرشيد، ذهني، ياكل	لا تقل لا، لا تفعل، على أحد، تفكري، حقك وعطفتك، ولا تستطيع التعبير عنها	بمبدأ هو، أنا، أنا، من تصحك، قبل أكتفك.
ليس السوء الذاتي	معدل التحدث 40 ساعة في اليوم أكثر من أسبوعي	معدل السرعات 400 ألف مرة في اليوم، يومياً غسل، أسبوعي	تبدأ بالإجابة بنعم بعد أربع مرات في اليوم عندما تحصل الإجابة بلا	تكتب جدول، جابائيتك الإيجابية، مرة واحدة يومياً، لدى ثلاثة أسابيع
معدلة الذات	تتمسك عدد خمس ساعات في اليوم ودفعة خمس أروشا إذا لم يفلح الهدف كتاب	تقليل السرعات الحركية إلى 200 كل يوم بالبطء على وقت الأكل ووجيته وسعره	وسادة التعبير بالتفصيل، الشخصي وحاول أن تكافئ نفسك على كل إجابة صم جمادات ملائمة للموقف	تكتب بمسكوتاً شخصية بدون عليها ما تحفقه يوماً من الجايدات وتراجعها ثلاث مرات يومياً

الخطوات	تدوين السجلات بكثرة	البيئة للزراعة	الشعور بالتقصي	كتابة
الملاحظة من وصف إلى الذات	عند الوصول إلى عشر سجلات في اليوم، يبدأ بالتدوين إلى سجلات في اليوم، بذلك الذي يوفق من لدى السجلات يفتري به أدوات وبها حتى يصل إلى هدفه وهو التوقف عن التدخين كأنه	القيام بتسارين رياضية ومتابعة برامج لخصم لنورب بالكل بالتصحيح فقط شراء ملائمة حديقة عند تحقيق الهدف	حاول أن تقدم إجابات أكيدة لأصدقائك قبل أن تقدم بهذه الإجابات لرئيسك بالعمل، فب سرعة لتسمع مدحاً واستمع في شعير عن ذلك حتى تصل لنورب المرحوب	بعد مراجعة للذاكرة في النساء عطف لشاهدين يبين لك يومية، وعطف لنفسه الأسبوع بشأن اجتماعي مع الأصدقاء

ملاحظات في ضبط الذاتي

دور المدخل يساعد المسترشد في وضع الخط القاعدي ومراقبة الذات، وأنه دور في كده العقد ويطلع على تنفيذ البرنامج وكيفية تقديم التحفيز الذاتي ولعقاب الذاتي. ويعتبر داعم للمسترشد في كل المراحل دور المسترشد يراقب نفسه ويختار الأهداف وينفذ البرنامج فيعزز دته أو يهدم حسب ما تم الاتفاق عليه في العقد المكتوب.

أهم ما يميز الضبط الذاتي وجود خط قاعدي للقياس القبلي والبعدي في حالة فشل برنامج الضبط الذاتي: فإن الفرد قد يكون فشل إما في مراقبة دته بشك مناسب، أو الوصول للسلوك المستهدف بالشكل الصحيح، أو عدم تبعيد عقد و نفي ومتابعته. أو بسبب عدم الدافعية للتغيير.

من أمثلة الضبط الذاتي

1. ضبط الخبز: ويقصد به إعادة تنظيم وترتيب البيئة من جانب المسترشد لكي يحد من يقلل بعضاً من سلوكياته، وقد استخدم هذا الأسلوب بشكل واسع في البرامج التي تساعد المسترشدين في التقليل من الأكل أو التدخين، فكما هو معروف لدى مدخنين فإن سلوك التدخين يمكن أن يستثار لرؤية المظفة أو الجلوس على مقعد

أو في مكان ارتبط بالتحسين، وقد قام ستوارت Stewart بدراسة شملت برنامجاً لتحسين بوزن، وركز فيه على متغيرات معينة يتم ضبطها وهي

- إعداد الطعام من كل مكان في البيت (ما عدا المطبخ).
- محاولة حفظ الأطعمة التي تتطلب بعض الإعداد.
- جعل تناول الطعام عبء خالصة لا ترتبط بأنشطة أخرى مثل القراءة أو الاستماع للراديو أو مشاهدة التلفاز أو الحاسب.

كما قام كوتس وثوريسون Coates & Thorson باستخدام أسلوب ضبط لشير (التحكم في المنير) بمجاح في برنامج للتعلم على الأرق وتكوين عادات حسنة للنوم ومقاومة الأرق. وفيما يلي النظام الذي أعدته هذان الباحثان

- ذهب للرفاد في السرير عندما تشعر بدخول النوم عليك
- لا تستخدم السرير لأغراض غير النوم مثل الجلوس أو تناول الطعام أو الاستذكار.

إذا وجدت نفسك غير قادر على الدخول في النوم، قم وادع إلى غرفة أخرى وأبق فيها لأي وقت ترغبه ثم عد إلى غرفة النوم للنوم إذا كنت لا تزال غير قادر على النوم كرر الخطوة السابقة

- استيقظ في نفس الموعد كل يوم.
- لا تأخذ فترات نعاس في الظهيرة.

2. التعليمات الذاتية: كثيراً ما نتحدث لأنفسنا وهذا الحديث يأخذ صورا عدة، ومن نفسه التعليمات الذاتية هو ذلك النوع من حديث النفس الذي يأخذ صورة لحدث وتوجيهات والطلب (مثل أن يقول الشخص لنفسه أنا لن أسرق، لن أقبل رشوة لأنوم بهذا العمل، لن استخدم استجيب لطلب هذا الصديق، إن علي أن أحرب هذا الطريق مرة أخرى هكذا.. وقد استخدم أسلوب التدريب على التعليمات الذاتية لتغيير الأنواع الاندفاعية من العدوانية والنشاط الزائد لدى الأطفال، والغضب لدى الكبار

ومن أمثلة الحيدة في مجال التعليمات الذاتية ذلك البرنامج الذي أعده ميكوم وجودمان ليتعلم الأطفال المتدفعون أن يعدلوا من سلوكياتهم غير اللفظية، وقد شتمن لبردمج على ما يلي:

- شخص راشد يقوم بمدح واحب (مهمة) بينما يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع
- يقوم لطفل بأداء نفس المهمة أو السلوك تحت توجيه الأحمودج.
- يقوم نطفن بأداء الواجب بينما يعطي تعليمات لنفسه بصوت هال
- يكرر هذه التعليمات فيما بعد سرا

ولفما يلي بعض المواضع التي يمكن أن يساهم في علاجها الضبط الذاتي وكيف يمكن مراقبتها؟

1 القلق والضغط النفسي: معظم المواقف التي تثير القلق ليست خطرة، وعدم م يحدث القلق سبب الطريقة التي نمر بها هذه المواقف، وغالباً ما يسبق القلق لتفكير و لا اعتقاد بأن هناك تهديد شخص في الموقف، ولهذا قم بتسجيل الأمور بدقة المرتبطة بالذات؟ وهل هي حقيقة؟ على سبيل المثال عبارة: سأمرسب في لاحتار، أنها كارثة وحاول أن تقدر هل هذا الأمر يعتبر كارثة بالمقارنة مع هزة أرضية أو مجزرة عسكرية. راقب الجمل التي تتضمن تهديداً شخصياً متطرفاً، لا تؤدي سوى تكيف غير مناسب مع الموقف، إذن راقب تلك الأفكار بني سر ودك حول الموقف الشيرة للقلق والتي تعتقد أنك لا يمكن التحكم بها أو مصعها

2 تأكيد النفس: الشخص المؤكد لنفسه هو الذي يتصرف بشكل مناسب في موقف الاجتماعية ويكون صادقاً وحراً في التعبير عن أفكاره ومشاعره بشكل واضح وبشر آحداً بالحسين مشاعر ومصالح الآخرين إذا كنت عدوياً وتريد أن تصبح مؤكك، لذلك راقب سلوكياتك، وفكك، وتصرفك غير اللفظي، ونفدك، واذي يؤدي، الآخرين من أجل العمل على تعديله

3. لاكتساب وتقدير النفس المنخفض: إن من أفضل ما يعتبر مضاداً للاكتئاب هو بيئة الجندة والتي تتضمن أنشطة سارية، وتوفر فرصاً لتعزيز التفاعل الاجتماعي، وبذلك يعتبر نمير البيئة من الخطط الجيدة لتحسين المزاج، ويكون أداء الأشخاص مكتئين مشابهاً لم لا يعاني من الاكتئاب، ولنفرد هنا أن يراقب حمله لذاتية ولتي

تساهم في زيادة الاكتئاب، ومنها: "علي أن أقوم بكل شيء بشكل كامل ولا يستغني الآخرون، أو تلك التي تتعلق بالمقارنات مع الآخرين مثل: أنا ضعيف جدا بالمقارنة مع زميلي ونظرته للآخرين والتي تكون غير واقعية، كما عليه أن يراقب نظره للمستقبل والتي غالبا ما تكون متشائمة وسوداوية

4. العلاقات مع الآخرين: عادة ما تتضمن المشيرات القلبية للمخاوف الاجتماعية مقدبة أندس جدد أو البدء بمحادثة مع أشخاص لا تعرفهم جيدا، أو أن تكون محط الاهتمام عندما تتكلم أمام طلاب صفك، وما يسمح المواقف السابقة هو أنك ترغب بأن تدبر تقديرك لنفسك إلى الآخرين وبطريقة إيجابية، ومن الطبيعي أن تشعر بعض التوتر في هذه المواقف لكن بعض الأشخاص يخشون أنفسهم بأن هذا الموقف مهدد وأن الآخرين سيرونهم غير جذابين بعض الطر عما يقومون به، لذلك راقب حديثك مع نفسك والذي توجهه لأنك في المواقف الاجتماعية، وتؤكد بأنك لا تستخدم جلا تتضمن كوارث.

5 التدخين وتناول العقاقير والكحول: من المهم النجاح المبكر في ضبط نفسك، من دأبه، قم باختيار أحد المواقف التي تكون فيها واثقا من قدرتك على مقاومة التدخين، انذا خططت بهذه المواقف حتى تعيش خبرة نجاح وكفاءة دنية، قد كانت مشكلتك تحدث بشكل متكرر في البيت، قم بتغيير ترتيب أثاث السرير في تلك المذي تعربك به الرغبة العامة للتدخين أو غيره، وعندما تكون في أماكن عامة فتجنب تلك المشيرات أو المواقف والتي تمثل مؤشرا لرغبتك كأن تكون مع أشخاص معينين يشجعونك لكي تدخن، كما أن بإمكانك مراقبة الأفكار التي تحدث على التدخين، وحاول استدالها بأفكار أخرى أكثر مقبولة، قم بتحسين لسلطة السلوكية التي تقود للسلوك المشكل. وحاول تعديل هذه السلسلة فإذا كنت متدخن إذا ما توفر لك لديك السجائر فقم بشراء سيجارة أو اثنتين بدلاً عن عبوة كاملة، وراقب الجمل الذاتية التي تقولها لنفسك ومرتبطة بالتدخين وأسأل نفسك: لماذا أريد أن أدخن هذه السيجارة؟ هل أنا حقا أريد أن أبقي مدمنًا.

6 المذاكرة وتنظيم الوقت: راقب كيف يذهب وقتك، وسجل ذلك في مذكرة خاصة، وراقب طبيعة الأنشطة التي تقوم بها بخلاف الدراسة، وسجلها بقائمة تحددها فيها ما يعتبر مناسباً وما يعتبر غير مناسب

7 الوزن الزائد أو خفض الوزن: لا بد من مراقبة الحفيث الذاتي انذني تقوله لعمسث قبل تناول الطعام، والأنشطة الترطوبة تناول الطعام كمشاهدة التلفاز، كما أن عبيث أن ترأب أنسلسة السلوكية التي تساهم في استمرار السلسلة مثل وجود لعمسث في كل مكان في المنزل، عدم وجود ما يشغل الفرد، عدم الصعوبة في لوصول للطعام بأي وقت، تناول الطعام، بحكميات غير محددة، العودة لتناول لعمسث في عدة وجبات غير منتظمة

خامساً: مهارة اللعب التربوي لدى المرشد

المقدمة

لا شئ في أن استعمال الألعاب التربوية قد انتشر منذ فترة حوسبة في المجال التربوي، منذ أن بدأت المدارس تناول نشاطها. حيث كان المعلمون يتحينون فرص لصلهم بالقيام باللعب الإيهامي، مثل تمثيل الأدوار في مسرحية تاريخية، أو تقمص شخصيات بديعية والمشتريين، أو القيام بأدوار الأطباء والمرضين والمرضى، وغير ذلك. ولكن في الستينات من القرن العشرين شاع استعمال الألعاب التربوية في مدارس ومؤسسات التعليم العالي، وفي مجالات أكاديمية مختلفة. وقد أجريت بحوث كثيرة حول أهمية هذه الألعاب وأثرها في تحقيق الطلبة للتعلم، وأظهرت هذه بحوث أن الألعاب التربوية تعد وسائل تعليمية فعالة وقوية التأثير في تغيير سلوك المتعلم واتجاهه بإكسابه معارف ومهارات دقيقة يواجهها في واقع حياته العملية، ومن ثم تغيير في اتجاهه نحو الوسائل التي يتفاعل معها. ويعتبر اللعب التربوي ذو أهمية كبرى في تنمية شخصية الطفل في مختلف جوانبها، وتعد الألعاب التربوية من أهم المواد أو الوسائل التعليمية التي يمكنها أن تجسد المفاهيم المجردة، كما يمكنها أن تجعل المتعلم نشطاً وفاعلاً أثناء عملية التعلم

مفهوم الألعاب التربوية

ويعرف مرعي وبلقيس، الألعاب التربوية بأنها نشاط أو مجموعة من الأنشطة التي يمارسها فرد أو مجموعة من الأفراد لتحقيق أهداف معينة .

أهداف الألعاب التربوية

يمكن للألعاب لتربوية تحقيق العديد من الأهداف التي يمكن إجمالها بما يلي.

- 1 يتعلم الطفل العديد من الحقائق والخصائص والصفات للأشياء والناس الذين هم علاقة بتلك اللعبة
- 2 تساهم في تنمية الجانب المعرفي عند الفرد من خلال قواعدها وأنظمتها
- 3 تساعد على تنمية مهارة العمل الجماعي ومهارة الاتصال مع الآخرين .
- 4 تنمية التفكير الإبداعي.
- 5 تلبي حاجات الطلبة الفسيولوجية
- 6 تحقق المتعة والتسلية لدى الفرد .
- 7 تحقق أهدافا قد تكون مرتبطة بالمتاهج
- 8 تهيئ لقدرة على الاتصال والتعامل مع الآخرين
- ٩ تزيد من التعامل الصفي الإيجابي

الأهمية التربوية للعب

إن لعب على أنواعه فرديا كان أو جماعيا داخل البيت يفسح للطفل فرصا لتعلم وتحقيق القدرات فمثلا عندما يتسلق الطفل شجرة ويصل إلى أعلاه يكون قد تمكن من السيطرة على الخوف و من تقدير المواقع الصالحة.

إن للعب يساعد في نمو الذاكرة والتفكير والإدراك والتخيل وللكلام ولاتصالات والإرادة والخصال الخلقية المحمودة، كما أن اللعب وسيلة فعالة في اكتشاف شخصية الطلبة وإمكانياتهم النفسية والعقلية والمساهمة في حلها

إن للعب وسيلة مربية يمكن أن تساعد المرشد في توفير فرصة للنمو من خلال لدى للطلبة، ومساعدتهم في إشباع ميولهم وتلبية رغباتهم كما أن اللعب وسيلة علاجية فعالة في تحليل انعطاب من المؤثرات والاتصالات والاضطرابات. ويمكن تلخيص أهم هذه الوظائف فيما يلي :

- لعب أداة تربوية تساعد على تفاعل الطفل مع عناصر البيئة ومكوناتها

- لعب وسيلة تعليمية تقرب المفاهيم إلى الأطفال وتساعد على إدراك معاني الأشياء
 - يعتبر لعب أداة فعالة في تفريد التعلم وتنظيمه لمواجهة الفروقات الفردية وتعليم الأطفال وفقاً لإمكانياتهم وقدراتهم
 - لعب وسيلة اجتماعية تعلم الأطفال السلوك وأساليب التواصل
 - للعب وسيلة مهمة في اكتشاف شخصية الطفل.
- بما لا شك فيه أن التربية الحديثة تجعل من اللعب وسيلة لتنمية قدرات لطفل وتنمية لذكاء والتفكير منذ السنوات الأولى إذ تعمل على توفير الألعاب المختلفة في دور الحضانة

شروط الألعاب التربوية التي يمكن للمرشد استخدامها

هناك مجموعة من الشروط الواجب توافرها عند اختيار الألعاب التربوية، نذكر منها

- أن تكون اللعبة ذات أهداف تربوية
- أن تكون اللعبة مثيرة وممتعة
- أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة وغير معقدة وتتفق مع جميع الطلبة
- أن تكون اللعبة مناسبة لخبرات الطلبة وميولهم وقدراتهم
- أن يكون دور الطالب واضحاً ومحدداً في اللعبة
- أن تكون متوفرة في بيئة الطالب
- أن يشعر الطالب بالحرية والاستقلالية في اللعب

أنواع اللعب التربوي التي يمكن للمرشد استخدامها

لقد تعددت أنواع اللعب وفقاً لتعدد من المتغيرات ووفقاً لمراسل تطور نمو الطفل أو خصائصه البدنية والحركية والاجتماعية، وسوف نورد أحد هذه التصنيفات

1. اللعب الحر: وهو لعب مرن غير محط من قبل الكبار، ويتمثل في تعاطي النشاط بدون ضوابط معينة، فهو نشاط الطفل التلقائي الحر لنسقل

2. لعب المنتظم وهذا يكون اللعب معايير وقوانين وقواعد منتظمة ويشمل لعب لتنظيم على.

أ. لعب الجماعي. وفيه يتفاعل طفلان أو أكثر في عمل أنشطة متشابهة دون أن يساعد بعضهم البعض ويعبر قواعد أو تنظيم.

ب. اللعب الفردي الذي يمارسه الطفل بمفرده.

ج. اللعب الخيالي الذي يعتمد على حيال الطفل وتقبلاته للمواقف.

د. لعب تمثيلي، حيث يقوم الطفل بتقليد شخصية معينة.

هـ. لعب المحاكاة التقليدي من خلال تقليد الطفل لوالديه مثلاً في أعمال منزل.

ومن الألعاب التربوية التي يمكن للمرشد الاستفادة بها في مساعدة الطلبة ما يلي:

1. ندمى مثل أدوات الصيد والسيارات والقطارات والعرائس وأشكال لحوسبات والآلات وأدوات الفزينة الخ.

2. لألعاب الحركية: مثل ألعاب الرمي وانقذف، والتركيب، والساق، و لعمبر، و لمصارعة، والتوازن والتأرجح، والجري، وألعاب الكرة.

3. ألعاب اندكاه مثل القوازير، وحل المشكلات، والكلمات المتقاطعة.

4. الألعاب التمثيلية مثل التمثيل المسرحي، ولعب الأدوار.

5. ألعاب بناء والرقص. مثل الغناء التمثيلي وتقليد الأغاني والأناشيد و لرفص الشعي.

6. ألعاب حفظ مثل الثعابين والسلام، وألعاب التخمين.

7. لنقصص والألعاب الثقافية: مثل المسابقات الشعرية، ومسابقات التمييز.

ملاحظة: على المرشد استخدام الألعاب لمساعدة الطلبة في معالجة مشكلاتهم وتنميس نفعلاتهم المختلفة والتخلص من ضغوطاتهم التي يعانون منها، وعليه أن يكون حريصاً في عدم المبالغة عند استخدامها حتى لا تقلب الجلسة الإرشادية كلها إلى ألعاب، كما يفضل استخدامها بكثرة مع الطلبة الصغار.

سادساً: مهارة التعامل مع الأزمات وبناء الأمل لدى المرشد

الأزمة

هي فترة حرجية أو حالة غير مستقرة يترتب عليها حدوث نتيجة مؤثرة، وتطوي في الأغلب على أحداث سريعة وتهديد للقيم أو للأهداف التي يؤمن بها من يتأثر بالأزمة

إن الحياة تعصف بها أحياناً من المشاكل، وأشكال من الأزمات، والإنسان لا يزال يقاوم أحداثها، ويبارك أطرافها، ويكابد نتائجها، يستمر قارئة، وينقطع تارة، يسمع به ذكائه، إلى أهدافه حياً، ويقصر به حيناً، ينتجع مرة، ويحقق أخرى

وتنوع الأزمات في مجالاتها، وتشتد في شطرها، ولذلك لا بد من أن يتعمق مدبر مهارة إدارة الأزمات، وهذه المهارة يجب على المرشد امتلاكها في لده لكي يتمكن من مساعدة الطلبة للتعامل معها وقت الحاجة، كما أن بعض المشكلات التي تحدث في المدرسة تحتاج إلى إدارة من قبل المرشد حتى تتمكن المؤسسة التي يعمل فيها من تجاوز هذه الأزمة، فمثلاً قد يسقط طالب في المدرسة فيموت أمام الطلبة، وقد يعاني عدد من آخر فيموت أو يتأذى شديداً، وقد يحدث حريق، أو تتعرض رحلة مدرسية لحدث من أو يخضع على معلم أمام الطلبة وكل هذه الأحداث ليس للمرشد من قدرة ومهارة سريعة في التعامل معها وتهلك الطلبة ولحماتهم. حتى يتمكن من تجاوز الأزمة النفسية التي مروا بها.

تشخيص الأزمة وتحديد أسبابها

لا بد في البداية من تحديد الأزمة بدقة، ويجب التفرق من قبل المرشد ما بين الأزمة الظاهرية والأزمة الحقيقية، فالأولى قد يفتعلها آخرون من أجل لفت الانتباه وهناك لقوى، مثلاً قد يسعى على طائفة في المدرسة من أجل لفت الانتباه له وهو قد يكون مصاباً بالصرع. وعلى المرشد المبدع أن يمتلك حساسية مألعة تجاه المشاكل والأزمات ليتمكن من تحديد طبيعة الأزمة قبل الحكم عليها.

كيف وشخص المرشد الأزمة؟

إن الأزمة في حقيقتها ليست أكثر من مرض خطير هاجم جسداً فوجده منهك لغوى ضعيف، مثاقومة. ومن ثم كان بديهياً القول بأن التشخيص السليم للأزمة هو بداية الاهتمام للأسلوب الأمثل للتعامل معها، ويمكن تشخيص الأزمة عبر ما يسمى بالمنهج الشملي¹ الذي يقوم على المحاور الآتية:

1 استشرء تاريخ الأزمة وتصنيفه إلى مراحل.

2 تفكيك الأزمة إلى الأجزاء التي تتعاملت على نحو معين مما أدى إلى حدوثها الخطورة التي تلي مرحلة تشخيص الأزمة هي تحديد الأهداف التي يجب عملها لتأدي مديرة الأزمة² سؤال محوري يستلزم إجابة دقيقة من قبل المرشد من حلول مسبوكة المهيج معلمي في تحديد الأهداف، ومثل هذه الإجابة قد تبين لنا في بعض لأزمات التي نديره أن الأهداف التي يمكن تحقيقها متواضعة. ومن ثم فهي لا نستحق الجهد المبذول وبتكلفة المتوقعة وعند صناعة الأهداف في أجواء الأزمة، يجب التأكد من أنها وصحة ودقيقة، متناسقة، متكاملة، واقعية. قابلة للقياس. وأن تكون الأهداف من نوع واحد إستراتيجية أو تكتيكية

3 الخطوة الثالثة التي يجب على المرشد اتباعها عند وقوع الأزمة بعد تشخيصها وتحديد هدف لها هو الحد من تفاقم الأزمة:

يقضي التفكير العلمي - بعد تحديد الأهداف - أن تحدّد البدائل الممكنة، عبر أن تصاعد أحداث الأزمة يفرض على فريق الأزمة التفكير في آلية للحد من تفاقمها من خلال تحديد بدائل كؤلية، أو علاجات مسكّنة بنية السيطرة على فيروس الأزمة بقدر المستطاع والذي ينشر الخلايا السرطانية ويعمل على تضخمها.

وهذه الخطوة يجب ألا ننظر إليها على أنها مستقلة عن خطوة تحديد البدائل، وذلك أن الأزمة تتصاعد أحداثها بشكل سريع وخيف، مما يحتم علينا محاولة دمج هاتين الخطوتين عبر طريقتين هما:

1 قيام فريق إدارة الأزمة والذي يديره المرشد بالتفكير الأنسي³ في كلتي العلاجين المسكن والأساس في وقت واحد أو في أوقات متعاقبة

2. تقسيم فريق الأزمة إلى قسمين: يتولى أحدهما العلاج المسكن، ويتولى الآخر في الوقت ذاته - العلاج الأساس
3. تسليم الأدوار بين جميع أعضاء الفريق، والاستعانة بالمجتمع النفسي من أجل المساهمة في الدعم النفسي والاجتماعي وتخفيف المشكلة بشكل أولي
4. تحديد نطاق إعلامي واحد فقط من أجل التعامل مع الأزمة حتى لا تظهر مبالغيات وتضخيم في أحداث المشكلة.

أما الخطوة الرابعة فتتضمن تحديد البدائل الممكنة، وفي هذه الخطوة لا بد من تسجيل كل ما يحين على تحقيق هذه الأفكار، وعدم الاستعجال في محاكمتها وصدار حكم عليها. فلقد أثبتت بعض الدراسات المعنية بالأزمات أن كثير من الأفكار و قد تدرج حيدة التي نفذت في بعض الأزمات قد هوجمت في البداية ووصفت بأنها مثالية!

وعند تحديد البدائل يجب على فريق الأزمة أن يطرحوا على أنفسهم بعض الأسئلة لي تعين على توليد أكبر قدر ممكن من البدائل، ومن تلك الأسئلة مثلاً ما يلي:

1. ماذا توقعنا أو لم نفعل كنا . . . ؟
 2. هل نغير رابوية التفكير؟ هل نفكر رأساً على عقب؟
 3. هل نستطيع تنفيذها؟ وهل الوقت مناسب لتنفيذها؟ ومن يستطيع مساعدتنا؟
- وبعد تحديد البدائل الممكنة يجب إحضارها لدراسة علمية، تشترك فيها مجموعة من الخبراء و للخصيص فريق الأزمة + بعض المستشارين - إن لزم الأمر. ويمكن تقييم كل بديل من خلال مجموعة من الأسئلة مثل:
1. هل يمكن تطبيقه عملياً؟ وهل نملك القدرة والموارد الكافية لتطبيقه؟
 2. ما هي تكلفته تطبيقه؟ وكم يستغرق من الوقت؟
 3. ما هي الآثار والمخاطر المتوقعة؟ وما هي ردة الفعل المتوقعة للخصم؟
- وإذا تم اختيار البديل المناسب فتمه أسئلة أخرى يجب عليها هي

- 1 من الذي سيشارك في تنفيذ كل خطوة؟ ومتى؟ وكيف؟ وكم سيتمغرق فيه خطوة من الوقت؟
- 2 ما هي لمشكلات التي يمكن أن تنشأ بين الأشخاص بسبب التنفيذ؟
- 3 ما هي استراتيجيات التعامل مع الأزمات؟
- ما هي استراتيجيات التعامل مع الأزمة كثيرة. ولذا كان من الواجب عند اختيار الإستراتيجية مراعاة الأمور الآتية:
1. تحديد الموقف من الأزمة: من هو صانع الأزمة؟ ومن هو المستهدف بها؟
2. اختيار الإستراتيجية التي تناسب طبيعة الأزمة وإفرازاتها
3. نتأكد من أن الإستراتيجية للخسارة يمكن تطبيقها في ظل الإمكانيات المتاحة ولشربة المتاحة
4. نتعرف على إستراتيجية الطرف الآخر.

أهم الاستراتيجيات للتعامل مع الأزمات

- 1 كبت لأزمة: وتقضي هذه الإستراتيجية بالعنف في التعامل مع لأزمة ومع العرف. الآخر. وذلك بالتدخل السريع ومحاولة وقف أحداثها والقضاء على مولدنها كالأزمة الطلابية التي حدثت في الصين في صيف 1989م
- 2 تفريق الأزمة. وهذه الإستراتيجية تعتبر امسعاداً لما قبلها، إلا أن الفرق بينهما يكمن في أن الإستراتيجية الأولى تهدف إلى القضاء نهائياً على لأزمة دفعة واحدة، بينما الثانية تروم القضاء عليها تدريجياً لقناعة مستخدميها بضرورة التسرع إما لتماسك الطرف الآخر وقوته وكثرة أتباعه، أو للظهور إعلامياً بمظهر شجاع، أو لغير ذلك من الأسباب
- 3 إنكار لأزمة أو إخفاء: أي أنه لا يتم الاعتراف بوجود الأزمة أصلاً أو لتقليل من شأنها بحيث تصور على أنها مجرد قلاعات هواء لا تلبث أن تتبدد، ومن ثم فإن هذه الإستراتيجية مصححها تحميم إعلامي لاقتناع بعض من المستهدفين

بالأزمة وتطورتها وتحسين الأفراد من هذه الحملات الإعلامية، وإقناعهم بعدم وجود أية أزمة أو التهور من شأنها.

4. عزل قوى الأزمة: هذه الاستراتيجية تؤمن بالحكمة التي تقبع في اللا شعور الإنساني ولتي تقضي بقطع رأس الحية بغية التخلص من شرها، وهدف هذه الاستراتيجية يتم تصنيف قوى الأزمة إلى: قوى صاعدة، وقوى ملبسة، وقوى مهمة بالأزمة. وبعد هذا التصنيف يتم عزل القوى الصاعدة بطريقة أو بأخرى

5. احتواء الأزمة: وتهدف هذه الاستراتيجية إلى محاصرة الأزمة والعمل على عدم سطحاتها، عبر امتصاص الضغط المولد لها

6. تصعيد لأزمة: وذلك بالعمل على زيادة حدة الأزمة إلى درجة معينة، ويتم لسيء إلى هذه الاستراتيجية في حالات خاصة ولتحقيق أهداف محددة، مثلاً في حالة لموضع الشد في الأزمة وعدم ظهور أطراف الأزمة الحقيقية

7. تفريغ لأزمة من مضمونها: ليس أزمة بلا مضمون، ومضمون لأزمة قد يكون دينياً أو ثقافياً أو سياسياً أو اقتصادياً. أو اجتماعياً أو حايدياً. وهذه الاستراتيجية تقضي بإخضاع الأزمة وذلك بامتصاص مضمونها. وجعلها تنعكس على الهواء، أو بهواء بلا رئة

8. إستراتيجية التفريغ كثيراً ما تستخدم في الأزمات الدينية والثقافية؛ ذلك أن الدين وشفقة يستعملان على العنف والإكراه في الأغلب، وهو ما يضطر أحد الطرفين إلى تبرير الأزمة من مضمونها والادعاء بأنها لا تمت إلى الدين أو ثقافة بأدى صفة، تبقى بعد ذلك مهمة الطرف الآخر محصورة بالتأكيد على عدم لمضمون

مهارة بذء الأصل

على المرشد أن يكون باستمرار متفائلاً ولا يدخل اليأس إلى داخله، حتى يكون مرشد ناجحاً ومبدعاً، ولو استمع المرشد إلى كلام الآخرين المفروضين له أنه استطاع أن يشعر بالثبوت أو بالأمل، ولا استطاع بالتالي أن يبني ذلك لدى المسترشد، ولعلنا نرى أن حثرت لكم بعض الحكم والمبر التي يمكن للمرشد أن يتبعها ويعتبرها

قوهر في حياته من أجل أن تساعد المسترشد في بناء الأصل لديه، وخاصة عندما يتعرض المسترشد لأزمة من الأزمات السابقة التي تم ذكرها.

أولاً: ما أصابك لم يكن ليخطئك

هذه لوصية لجعل المرشد يفتقر بشرة الإيمان بالقضاء والقدر، لأزمة في حقيقتها مصيبة يتلينا رينا - عز وجل - بها تحميصاً للذنوب ورفعة للدرجات، ولذلك فإن من الواجب على الفرد التزام أن يؤمن بأن أزمته لم تكن بتخطئه، ليستجمع بعد ذلك قوته ويسترد رشده ويلتقط أنفاسه من أجل الشروع في مواجهة أزمته

ثانياً: كن واقعياً؛ فقد لا تستطيع تحقيق كل أهدافك

بعد أن يثوب المسترشد لرشده ويمسك زمام عقله، عليك كمرشد أن سادر بسؤاله: ما هدفك؟ ماذا تريد بالوسط؟ وبعد أن يحدد أهدافه بدقة احذر من بداية لفي قد نوهه أحياناً بأنه قادر على تحقيقها كلها وفي كل أزماته

ثالثاً: وسع نطاق استشاراتك

قال تعالى ميثاً أهمية الاستشارة ﴿وَاٰمُرُوْهُمْ فِيْ الْاٰخِرَةِ﴾ (آل عمران: 159)، وتنبق هذه لأهمية من كونها تتيح لمدير الأزمة أن ينظر للأزمة بعقلانية أكثر وعرفائق تعكس متعددة، ومن زوايا متعددة، وبنفسيات مختلف تفاولاً وتشاوياً.

إن بعضاً من المرشدين يعانون من الأزمات، غير أنهم في الحقيقة لا يستشيرون إلا أنفسهم ولا يصدرون إلا عن عقولهم.

وبناءً على البحث عن الدعم النفسي من الآخرين

عندما يتعرض مسترشد لأزمة ما يحتاج إلى أن يتلقى الدعم من الآخرين، وكمُرشد عليك أن تكون داعماً له نفسياً، وأن لا تتركه أو تشعره بأن مشكلته غير مهمة. ويقتضي الدعم النفسي أن تحس به بجسمك وعقلك وعواطفك وكلامك وحركتك فلا تشعره حتى ولو بنظرة أنك لا تحترمه

خامساً: تجنب المسترشد إرادة الفشل

مشكلة الأولى لدى الفاشلين لا تتمثل في أنهم لا يريدون لأنفسهم النجاح، وإنما تتمثل في أنهم لا يريدون لما الفشل وإرادة النجاح وإرادة الفشل. فليهما لا يهتمان ولا يرتفعان وإنما أن تريد النجاح ولا فانت تريد الفشل. لابد من إزالة لعوائق قبل إقامة الدار، ولابد من إبعاد روح الفشل قبل تحقيق النجاح. وعليك كمرشد أن تعمل عند بقاء الأمل على أن تقوي من إرادة المسترشد فكلما قمت بذلك كلما تمكن المسترشد من التخلص من مشكلته بشكل أسرع

سادساً: مساعدة المسترشد على امتلاك قراراتك حاسمة

يكون لا يتظر أحداً وإنما أن يقرر لنفسه وإما أن يتخذ قراراً فيتجاوز كل ما في الحيرة ويتخذ له، الآخرون. ومن صفات الناجحين الكبار أنهم يتحدون قرارهم بحزم وسرعة ود كان عليهم أن يتراجعوا فعلوا ذلك ببطء شديد. والكثير من مسترشدين يهرون بعد عدم قدرتهم على اتخاذ قرارات ماسية للموقف المتأزم، حدث على مرشد مساعدتهم في أن يتخذوا قراراتهم من أنفسهم دون خوف من الفشل

سابعاً: أبداً بالأهم قبل المهم

كان في وصية أبي بكر الصديق لعمر الفاروق رضي الله عنهما إسم أن في عملاً في سير لا يقبل في النهار وأن في عملاً في النهار لا يقبل في الليل. فتركز هذه قاعدة على إدارة الوقت والتفريق بين العاجل والمهم والبدء بالعاجل ثم المهم. وللكثير من مسترشدين يضيعون في أعمال غير مهمة، ويشعرون بفقدان لأمر في الأزمات لعدم قدرتهم على إدارة الأزمة بتحديد الجواب المهمة، ولذلك على المرشد مساعدتهم في ذلك.

ثامناً: لا تجعل حياتك متوقفة على عامل واحد

قال رسول الله ﷺ أحب حيييك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وابغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حيييك يوماً ما. سنن الترمذي. فالحياة تتألف من عدة أوجه مختلفة لا تركز كثيراً على جانب واحد من حياة لفرد فلا نستطيع أن نشعر بالسعادة والنجاح إذا لم يسطر هذا الجانب تعديداً فقد يصبح محور

تكثيرك وميت استمتاعك بأي شيء آخر وهي أمور يمكن أن نجعلها فوسع قصده
لاستمتع ولا نضيقها على عامل واحد فيضيق معها الشعور بالسعادة ولجرح
وبعض المسترشدين الذين يتعمسون للآزمات قد يهكرون بالانسحاب تدريجي من
الحبة والشعور باليأس لأنه لم تحقق أهدافهم في تلك اللحظة، ولذلك عسى المرشد
أن يوصي لأولئك رسالة مفادها أن الحياة مليئة بالأحداث والمفاجآت وليست كلها
سارة أو سيئة

ثاسعا. الالتزام والمرونة والصبر والتسامح

إن هذه العوامل الأربعة مسؤولات بشكل كبير عن الصحة النفسية للأفراد
وعن بقصدهم، فالالتزام يتطلب الاستمرار في العمل حتى يسم النجاح، والمرونة
تعني القدرة على الانتقال من أمر لآخر بصورة لا تؤثر على التكيف الشخصي
والاحتماعي والقدرة على التعامل مع المواقف الجديدة بأساليب جديدة وغدرة عسى
لتعبير بما يناسب مع الموقف، أما الصبر فيدل على الهدوء والرضا بالواقع والعمل
عسى تعبيرة بحكمة وثباتي، أما التسامح فهو مهم جدا في جعل الأفراد يتكلمون بقدرة
عسى تتعاون مع الآخرين بسهولة ودون أحقاد، وبالتالي فإن امتلاك العوامل الأربعة
سابقة يدل على الصحة النفسية وزيادة الأمل لدى المسترشدين

عاشرا لا تفكر وفقا لجدا لو، وفكر بماذا لو؟؟ ولا تفكر وفقا لجدا يجب وإنما فكر
وفقا لجدا يفضل؟؟ ولا تفكر وفقا لجدا كل ولكن فكر وفقا لجدا معظم؟ ولا
تفكر وفقا لجدا أنا فقط، وإنما فكر وفقا لجدا أنا وأنت؟؟

إن خطأ في التفكير يعين المسترشد تعبسا، وكما ذكر هناء النفس، معرفيون
إن الأفكار تتحكم في الأفعال والسلوكيات والمشاعر، فإذا كانت الأفكار سلبية تكون
الأفعال والمشاعر سلبية وتجي على الأفراد، وعلى المرشد حتى يبي لأس نسي
لمسترشد مساعدته في تغيير نمط التفكير الخاطيء والمشوء، ويجعله يفكر بطريقة عقلانية
أقرب إلى الواقع ضمن المبادئ السابقة الذكر.

مهارات مهنية

أولاً: مهارات إدارة الجلسة الإرشادية

ثانياً: مهارة الملاحظة

ثالثاً: مهارة دراسة الحالة

رابعاً: مهارة كتابة التقارير النفسية

خامساً: مهارة التحليل الوظيفي للمشكلات

سادساً: مهارة إدارة الوقت

سابعاً: مهارة ترتيب الأولويات

ثامناً: مهارة الخصص الإرشادية

تاسعاً: مهارة التحدث بالمصطلحات الأجنبية المناسبة

عاشرًا: مهارات تقديم العمل الإرشادي

الفصل الرابع

مهارات مهنية

أولاً: مهارات إدارة الجلسة الإرشادية

هناك صريقتان أساسيتان يمكن للمرشد إدارة الجلسة الإرشادية من خلالها، وهما طريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة

١. الطريقة المباشرة في إدارة الجلسة الإرشادية

وسيتيم الحديث في الإرشاد المباشر عن منهج (أو منحى) السمات ونحو مثل روبرتسون

صاحب نظرية السمات والعوامل Trait factor theory or approach and هو آدموند وليامسون وتسمى في بعض الأحيان بالإرشاد المباشر ونظرية الإرشاد المتمركز حول المرشد وهذا يعني أن الإرشاد في هذه النظرية يعتمد اعتماداً كاملاً على المرشد لأنه يستطيع أن يختار الحل المناسب لمشكلة المسترشد الذي لا يستطيع أن يختار حل مناسب لمشكلته

وهذه النظرية في شكلها المبسط مؤسسة على فكرة أن الفروقات الفردية في السمات يمكن قياسها ثم المواءمة بينها وبين المتطلبات المختلفة للمهن أو التخصصات مثال على هذا المنحى أو المنهج بطارية الاستعداد العامة General Aptitude Test Battery التي تعطي معايير مهنية وأنماط الاستعداد المهني بناءً على الدرجات التي تم الحصول عليها من الموظفين الواقعين في الثلاثين العلويين من مجموع الموظفين لذين تم اختيارهم. إذا هنا تطبيق لتناكح القياس في التنبؤ بالنجاح المحتمل في عمل معين وقد قدم وليامسون أكثر من تعريف للإرشاد من أجل جعل مفهومه أكثر وضوحاً ومنها.

لإرشاد أحد العمليات الشخصية الفردية التي تساعد الفرد على تعلم المواد الدراسية ومبادئ المواطنة والقيم الاجتماعية والشخصية ولعادات والمهارات والاجتهاد ولاعتقادات التي تصنع الكائن المتوافق السوي وهي مساعدة فردية مأذون بها لتنمية المهارة في تحقيق فهم للذات مستير اجتماعيا. وهو نوع فردي من العلاقة الإنسانية قصيرة الأمد بين مرشد أمين وعلى قدر من الخبرة في مشكلات النمو الإنساني وطرق حلها وبين مرشد يواجه صعوبات بعضها واضح له وبعضها غير واضح، وذلك من طريق اكتسابه ضبط الذات وتوجيهها نحو النمو

أهداف الإرشاد كما أشار لها وليامسون هي مساعدة المسترشدين في تعلم مهارات صنع القرار الفعالة، ومساعدتهم على تقدير صفاتهم بشكل فعال أكثر، وأهداف الإرشاد تتحدد وبشكل مختلف لكل مرشد حيث إن أساس الإرشاد يرتبط بالاحتياجات الخاصة بهم.

أما من دور المرشد فيعمل على توفير معلومات للمقارنة الاجتماعية وتهيئة جها المسترشدين لتحسين تقديره الذاتي، ويعمل المرشد على تثقيفهم بتقنيات الإرشاد، لذلك ويتركز في ذلك على الاختيارات والمقاييس المطبقة عليه

خطوات الإرشاد المباشر

إن نشأة هذه النظرية في وسط تربوي أثر على تطور طبيعة عملية الإرشاد. فالمرشد مدرس في مهجه وطريقته في الحياة. وفي أخطائه واستجاباته الصحيحة في علاقاته مع الآخرين، والتفاعل بين المرشد والمعلم هو نفس التفاعل بين المدرس والطالب، والإرشاد تعلم شخصي جدا، وقد وضع وليامسون في سنة 1937م، مع درلي قائمة من ست خطوات تمثل عملية الإرشاد وهي:

أولاً: التحليل Analysis

وهذه فهم الطالب في ضوء المتطلبات الخاصة بتكيفه في الحاضر والمستقبل، ويشتمل على جمع المعلومات والمادة العلمية عن الطالب، وذلك حتى يسهل تشخيص من خلالها القدرات والليول والتوقع والتوازن الانفعالي وغيرها ويمكن جمعها من خلال: السجلات وسائل التقييم التي تستخدمها نظرية السمات حتى نتمكن

فهمًا أكثر واكتشاف حلول للمشكلة، ويمكن جمع البيانات عن طريق ست أدوت لتحليل وهي:

1. السجلات التراكمية: Cumulative Record تزود بظرة شاملة عن معلومات المسترشد سواء التعليمية أو المهنية وتعطي مؤشرات عن درجته ونشأته وعادات عمله وتربيته الصحي
2. لقابلة Interview: تعمق إدراك المسترشد بنفسه، وتعتبر جزءاً رئيسياً من عملية الإرشاد حيث تعمل على ربط إدراك المسترشد مع إدراك المرشد مع تقارير وملاحظات الآخرين
3. شكل توزيع الوقت Time Distribution Form صمم لمعرفة الخط الزمني لسوكني في الإرشاد حيث يسعى لتوضيح السلوكيات بشكل موضوعي في أزمته وأمكة وطرق مختلفة، وذلك لمعرفة كم ومتى وأين يمكن أن يكون لسوكني بحاجة إلى تعديل
4. سيرة ذاتية Auto Biography: هذه الطريقة غير مقيدة. حيث تترك للمسترشد بحرية عن سيرته دون مواجهة مع المرشد، ومن عيوبها أن المسترشد قد يخفي بعض معلومات عن نفسه
5. سجلات السردية: Anecdotal Records تعرض السجلات السردية جرس بسيطة ومحددة من حياة المسترشد، وعادة ما تقدم مثل هذه السجلات من قبل ملاحظين يراقبون المسترشد في أوضاع خاصة، حيث تزود بمعلومات ربما لا يمكن رؤيتها أو الوصول إليها من خلال وسائل القياس الأخرى.
6. الاختبارات النفسية: Psychological Tests تعتمد الاختبارات النفسية قمت لأدوت لتطبيقية في نظرية السمة والعامل، والسبب في ذلك أن وليسون أعطاهم أهمية كبيرة عند مقارنة المعلومات الموضوعية التي يعطيها المسترشد في جلسة إرشاد مع المعلومات الموضوعية التي يحصل عليها من وسائل القياس الأخرى وكل هذه الأساليب تساعد المرشد والطالب في الوصول إلى تشخيص للمشكلة

ثاني: التركيب Synthesis

هو تمييز وتنظيم للمادة المتجمعة من عملية التحليل بأسلوب يظهر ما لدى الطالب من إمكانيات ووجه الضعف، بمعنى آخر ترتيب هذه المعلومات وتنظيمها مما يجعلها مفيدة

ثالثا: التشخيص Diagnosis

يشتمل على تفسير المادة المتجمعة في صورة مشكلات، وكذلك في صورة إجابات وسليبات لدى الطالب، ويتم التوصل إليه بالاستنتاج المنطقي، ويشمل على خطوات وهي:

1. عملية التعرف على المشكلة: وهذه خطوة وصفية في طبيعتها وليست مجرد وضع حدود معين

2. اكتشاف الأسباب: وهي تتطلب البحث عن العلاقات والماضي والخصائص والبحث الإمكانيات ونحو ذلك مما يساعد على فهم أسباب الأعراض

رابعاً: التنبؤ Prognosis

يرتبط بإعطاء صورة عن المشكلة بالمستقبل في ضوء الحقائق المتوفرة لدى المرشد، في حالة استمرت مشكلة المرشد وفي حالة تحسنت.

خامساً: الإرشاد Counseling

وهو عبارة عن عملية تعليم موجه نحو فهم الذات، ويرى وليامسون بأن للإرشاد عنصران الظاهر العلاجي للعملية الإرشادية، وهذه مساعدة المرشد على صياغة الأسئلة التالية:

- كيف وصلت إلى ذلك؟
- ما العوامل التي سببت هذا السلوك؟
- ما التطورات المحتملة في المستقبل إذا استمر الوضع الحالي؟
- ما الأوضاع البديلة أو الممكنة وما وسائلها؟
- كيف نستطيع أن انعكس التوقعات المستقبلية؟ وكيف أحدث التغيير المرغوب في سلوكي؟

سادساً: المتابعة Follow up

وهي تشمل ما يفعله المرشدون من أجل تقرير فعالية العملية الإرشادية لشيئت، وهي خطوة مهمة في العملية الإرشادية إن على المرشدين المتبعين نهج لسة ونعاس. ننى دوراً شبيهاً بدور الطبيب في تحديد مشكلة المرشد ووصف العلاج لإصلاح المشكلة ومن ثم المتابعة والتأكد من نجاح المعالجة

ويرى وليامسون أن المرشد مسؤول عن إقامة علاقة ثقة مع المرشد ومساعدته على فهم المرشد لنفسه كما يعد المرشد مخططاً لبرنامج العمل، وفي بعض الأحيان كمفد خطة أو كمستول عن تحويل المرشد إلى فرد آخر من أجل مساعدة الإصافه وعند الحاجة، وكما يرى وليامسون إن لمرشد المسؤول عن إخبار مرشد على الطاعة (الامتثال) أو عن تغيير البيئة أو عن تدريس المرشد بعض مهارات أو عن تغيير بعض اتجاهات المرشد ولإنجاز ذلك قد يحتاج المرشد للإقناع أو الترشح أو التوجيه والقيادة.

ب الطريقة غير المباشرة

وسيمم التطرق إلى نظرية الذات لكارول روجرز للحديث عن الطريقة غير مباشرة

نظرية الذات لروجرز Theory-Self وتسمى أيضاً بالإرشاد المتمركز حول مرشد، ونعرف الذات بأنها كينونة الفرد أو الشخص، وتتم وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات نتيجة لتفاعل مع البيئة، أما مفهوم الذات فيعرف بأنه: رأي الفرد كيف يراه الآخرون والصورة التي يود أن يكون عليها، ومفهوم الذات ثابت نسبياً إلا أنه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينة، ويتأثر بالوراثة والبيئة والآخرين والتضج والتعلم والحاجات وموجهات السلوك كالتعليم والمعتقدات

ويرى روجرز أن الفرد يعيش في عالم متغير من خلال خبرته، ويدركه ويعتبره مركزه ومحوره، ويتوقف تفاعل الفرد مع العالم الخارجي وفقاً لخبرته وإدراكه من مشى مواقع لديه، كما أن الفرد يتفاعل ويستجيب مع ما يحيط به بشكل كلي ومنظم

ومعظم لأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون متوافقة مع مفهوم الذات لديه، ولكيف النفسي للفرد يتم عندما يتمكن من استيعاب جميع خبراته وإحساساتها معنى يتلاءم ويتناسق مع مفهوم الذات لديه.

وتقوم فلسفة نظرية الذات على الإيمان بأهمية الفرد مهما كانت مشكلاته؛ فلهذه عناصر إيجابية تساعده على حل مشكلاته، وتقرير مصيره بنفسه. فإن الفلسفة الأساسية هنا للمرشد هي احترام الفرد وأهليته والعمل على توجيه الذات توجيهاً صحيحاً ليكون جديراً بالاحترام.

ولدى الإنسان رغبة إلى تحقيق ذاته، ويرى روجرز أن الناس جيب شأنهم في ذلك شأن كائنات الحية، العضوية لديهم حاجة فطرية للبقاء وللنمو وتقوية النفس، إن جميع النواحي البيولوجية تندرج تحت الرغبة إلى تحقيق الذات، لأنه لا بد من إشباعها لكي يستمر الكائن الحي في نموه الإيجابي. وهذه الدفعة إلى الأمام للحياة تستمر على الرغم من العقبات، وعلى سبيل المثال فإننا نرى الأطفال مدس يد، ونرى نساء يمشين، يحاولون رغم تعرّضهم وانتكاساتهم أثناء المشي. ويعتمدون على نفسي في تعلم حتى يصلوا إلى مستوى رفيع من التآرجج والمهارة في حركات المشي.

يحتوي مفهوم الذات على عدة مكونات تتمثل في طبقات موضحه في تسميى هرمي. ففي قمة الهرم يوجد المفهوم العام للذات، وهو عبارة عن مجموعة لمعتقدات التي نستخدمها لأنفسنا وتبناها ومن الصعب تعديلها أو تغييرها لأنها ترسخت في دوحنا مع مرور الزمن. وفي الطبقة التالية يوجد المكونات الرئيسية لمفهوم الذات، وهما:

أ صورة ذات: (Image-Self) وهي الصورة العقلية التي يراها الشخص لنفسه
ب تقدير لذات (Esteem-Self) وهي مشاعر وانجازات الفرد نحو نفسه وكيف يقيم ذاته.

وتتبعهما ثلاثة عناصر فرعية وهي: مفهوم الذات الجسدي والاجتماعي والنفسي. وتستمد من المكونات الأساسية (البيولوجية والنفسية والاجتماعية) لشكل الإنسان.

ويشير روجرز لأنواع من الذات والتوافق بينها يقود إلى السبوك السوي. ويتكون من ثلاثة أجزاء الذات المثالية، والذات الشخصية، والذات الاجتماعية. وفيما يلي تعريف بكل جزء ودوره في إدراك الذات

1. الذات المثالية: (Ideal Self)

كثير ما نكون في غيابة صورة مثالية يجب أن يكون عليها، وغالب ما نبدأ في تكوين هذه الصورة في مرحلة المراهقة، وتستمر معنا خلال مراحل الرشد (فترة انتضج). هذه الصورة المثالية تختلف من شخص إلى آخر، كما تختلف في الشخص نفسه في مراحل حياته المختلفة. فكلما تقدمنا في العمر وزادت تجربتنا في الحياة كلما أصبحنا أكثر واقعية وأكثر معرفة بقدراتنا، وبناءً عليه تتغير هذه الصورة المثالية

2 الذات لشخصية: (Personal Self)

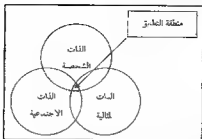
الذات الشخصية هي الصورة الحقيقية التي نرى بها أنفسنا، وهي تتجمع من سمات شخصية معينة، ولذلك فهي قابلة للتغير. لقد تعرف أحد علماء النفس بعد دراسة سلوكيات لأفراد الذين يعتبرون أنهم سعداء بأنهم يقولون في تقديرهم لما ي تحكمهم في شعورهم، بمعنى أنهم يعتقدون أنه يمكنهم التحكم جيداً في الحياة المحيطة وفي الأحداث التي يواجهونها. وبذلك فهم يعطون تفسيراً مبالغاً فيه في الإيجابية عن أنفسهم. كما يعتقدون أن الآخرين يشاركونهم في هذا التقييم

3. الذات الاجتماعية: (Social Self)

جزء آخر من إدراك الذات يتعلق بالآخرين المحيطين بنا في مجتمع من الصور التي تكون في ذهن الآخرين عما يمكن اعتقادهم فيه، وفي كثير من الأحيان نبي تصرفاتنا شعورياً أو لاشعورياً، على اعتقادات الآخرين عنا. مثلاً يمكن القول بأن المشين الكوميديين يدركون أنهم يشون التسلية والضحك في المحيطين بهم بناءً على اعتقاد المحيطين، التمثيل في الضحك على نكاتهم وأفعالهم. وقد أشار عالم الاجتماع Charles Cooley منذ مائة عام إلى أن الأفراد يستخدمون الآخرين مرآة هم، وهم بذلك يراقبون ردود أفعال الآخرين على تصرفاتهم ويتخذونها معياراً تساهم في تقييم أنفسهم.

وتتدخل أجزاء إدراك الذات الثلاثة وتتفاعل مع بعضها في منظومة متكاملة تشكل إدراك الذات، بمعنى أن التعبير في أحد الأجزاء الثلاثة يؤثر على الجوانب الآخرين. كما تؤثر هذه الأجزاء الثلاثة في مجملها في كفاءة التواصل مع الآخرين، فإذا كانت النظرة إلى الذات سلبية ستؤثر سلباً على الذات الشخصية مما يؤدي إلى تدني الثقة بالنفس في فاعلية الاتصال مع الآخرين، وبالتالي تؤدي إلى صعوبة تفسير إشارات الاتصال وصعوبة تحقيق أهداف الاتصال. وبما تقدم نستنتج أن إدراك الذات من خلال الذات المثالية والشخصية والاجتماعية يؤثر على الصورة الذهنية التي يكونها الآخرون عنا.

وعندما كان هناك توافق أكثر كلما زادت متطابقة الانعكاس بين أنواع الذات مجتمعة، وبالتالي تزداد الصحة النفسية لدى الفرد والشكل التالي يوضح منطقة لتعمل بين الذات الشخصية والمثالية والاجتماعية.



العلاقة الإرشادية كما يراها روجرز

هناك ثلاث صفات للمعالج تساعد الشخص على أن يصبح على ما هو قادر عليه وهي نفسها شروط العلاقة الإرشادية وأدوار المرشد أولاً: الأصالة والصدق في المظاهر: Genuine بمعنى الأصالة أن يكون الفرد ذاته دون نصنع، وحتى تكون أصيلاً: وجود السلوك غير اللفظي الداعم لسي

المشرد، ووجود الاتصال البصري الصادق، وتوفير سلوك الدور الذي لا يتغير بسبب «دور المهني»، وأن يكون هناك استجابة عند المشرد، وهفوية وتفاعلية بمعنى: القدرة على أن يمرر عن ذاته بشكل طبيعي وأن يكون ليفاً في نفس الوقت، وأن تكون لدى المشرد القدرة على الانفتاح وكشف الذات.

ثانياً: التفهم والعاطفة: Empathy بمعنى القدرة على فهم النفس من إظهارهم المرحلي وليس من إظهار المرحلي، مثلاً الاستجابة التلقائية، أنت تشعر بعدم القدرة على ولكن لا بد أن تحاول. ويتضمن التفهم العاطفي أن ترى بعين المشرد، وأن تشعر ونفس بتجاربه وخبراته

بالإضافة إلى الصدق والأمانة يجب أن يدرك المشرد أنه شخص متمتع مع عالمه الداخلي للمشرد بما فيه من مشاعر ومعان شخصية، وبدلاً من الانسحاب إلى التعبيرات المتعمقة فإن على المعالج أن يظل متنبهاً للتعبيرات اللفظية وغير اللفظية الصادرة عن المشرد (بما في ذلك نغمة الصوت وحركات الجسم) وأن يعكس ثانية المعاني المدركة لهذه التعبيرات، وعلى سبيل المثال إذا لاحظ مشرد أنه لأول مرة منذ شهر يفكر في مشكلاته ولا يهتم بها بشكل فعلي، فإن على المعالج أن يستجيب له قائلاً: «لدي انطباع بأنك لست مهتماً، وأعتقد أنك سوف تفكر في مشكلاتي أنا شخصياً وليس هذا شعورك على يدوم (محو ذلك) فإذا كانت نظرة المعالج صحيحة سيرد المشرد قائلاً: «وما يكون هذا، ما حدثت ذكره، ولم أستطع ذلك بالفعل، ولكن نعم. هذا ما أشعر به فعلاً، وعلى لعكس من ذلك فإن عدم موفقة المشرد تدل على خطأ في فهم المعالج النفسي لأكثر من كونها مظهراً للمقاومة كما يهدي فرويد، ويهيد لتعاطف الصحيح كعامل مساعد قوي في المواجهة السري لأنه يزود المشرد بإحساس عميق بأنه أصبح مفهومًا من أشخاص آخرين لهم أهميتهم ومكانتهم، وهو ما يعطيه انطباعاً بأن أي مزيد من تعرية للذات (Self - Exposure) ستكون آمنة ومفيدة إلى حد بعيد.

ثالثاً: الاحترام الإيجابي غير المشروط: بمعنى القدرة على تقييم المشرد كشخص له قيمة وكرامة وعناصر الاحترام الإيجابي غير المشروط

- 1 الرغبة في العمل مع المرشد
2. بذل جهد للفهم
3. تتوجه لعدم إصدار الأحكام القمية.
4. الدفء لفظيا وغير لفظي.
5. لمعية للمرشد أي يكشف المرشد مشاعره خلال العملية الإرشادية في لحظة الحالية.

ومن هنا نرى أن دور المرشد من وجهة نظر روجرز لا يقوم بإعطاء لعلاج، ولا يقترح على المرشد ما يجب عمله، بل دوره هو فقط زيادة الوعي حول عالم المرشد لذلك يجب أن يكون المتعاطف موضوعيا وبدون أي تدخل كبعكس مشاعر المرشد ومدى فهمه واستيعابه لما يقوله ويشعر به.

ويمكن تلخيص وظيفة المرشد في الطريقة غير المباشرة على شكل مراحل كما يلي
المرحلة الأولى تكون مهمة المرشد منحصرة في خلق جو من المودة و تعاون والتقبل والتوضيح

مرحلة ثانية وظيفة المرشد هي عكس مشاعر المرشد وتجنب التهميد
مرحلة الثالثة. توفير مدى واسع من أنواع السلوك لتوضيح الاتجاهات الأساسية، ولذلك يقوم المرشد باتباع مجموعة من المعطيات لتكوين صورة عن المرشد وذلك كي يدرك المشكلة كما يراها المرشد.

خطوات الإرشاد النفسي عند روجرز

يعتقد معظم الباحثين أن الإرشاد النفسي يتضمن موقفا خاصا بين مرشد والمرشد يضع فيه المرشد مفهومه عن ذاته كموضوع رئيسي للمناقشة، بحيث تؤدي عملية إرشاد إلى فهم وانمي للذات وإلى زيادة التطابق بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي الذي يعني تقلل الذات وتقل الآخرين و لتوافق انطبي والصحة النفسية

وتؤكد معظم الدراسات والبحوث العلاقة والارتباط القوي بين مفهوم الذات والتوافق النفسي. وأن سوء التوافق عن إدراك تهديد الذات أو إدراك تهديد في المستقبل

لظاهري أحدهما أو كلاهما وإن الأفراد ذوي مفهوم القنات الموجب يكونون أحسن توفد من لأفراد ذوي مفهوم الذات السالب ويمكن الحديث عن خطورت الإرشاد على الشكل التالي:

- 1 إزالة التفكك في المشاعر ويكون الحديث في هذه المرحلة متصلا بالجو نسب الخارجية فقط.
 - 2 تغيير في أسلوب معاشة الحياة ويكون المسترشد في البداية يرى المشكلات أنها خارجة عنه غير مسؤول عنها ويكون ما يزال يعيش في الماضي.
 - 3 تغيير من عدم انخراط إلى التطابق ويبدأ لدى المسترشد احترام المثلثات في خبرته.
 - 4 تعبير في الصورة التي يرغب بها الفرد وتتم في هذه المرحلة بعض الاكتشافات حورية الذات ويكون الإحساس بالمسؤولية الذاتية في حدوث المشكلة.
 - 5 إزالة تفكك في الحرائط المعرفية للخبرة ويعبر المسترشد في هذه المرحلة عن مشاعره الراضية ويكون قريبا من معاشة تامة لمشاعره، رغم أن الخوف وعدم الثقة لا تزال موجودة.
 - 6 تعبير في حالة الفرد وهنا يعيش الشعور الذي حبس بشكل ماثر ويتحول من عدم تصديق إلى التطابق وتنتهي مشكلاته الداخلية والخارجية.
 - 7 يبدو الفرد مستمرا في قوته الدافعة ويحدث التقدم في علاج في هذه المرحلة حرج حساب وعلى أرض الواقع الذي يعيش به الفرد.
- ملاحظة شكل عام يستخدم المرشدون هذه الأيتم الطريقة المباشرة في توجيه وخاصة التوجيه المهني في مساعدة الأفراد على الاختيار المهني، بينما تستخدم الطريقة غير المباشرة في الإرشاد وخاصة عندما يحتاج المسترشد إلى الدعم والتعاطف.

ثانياً مهارة الملاحظة

تعريف الملاحظة

هي أسلوب علمي يخطط له بمثابة في ضوء طيعة البحث وأهدافه، وطيعة الظاهرة أثناء حدوثها بشكل موضوعي، وإدراك الخالة التي عليها بهدف تطوير نظرية م واختارها، وتعتبر من الأدوات الهامة التي يعتمد عليها المرشد النفسي في متابعة سلوك



المسترشد خلال مواقف مختلفة، وظروف مختلفة وأزمنة مختلفة، كما أنها تستخدم في دراسة السلوك في المواقف التي يصعب فيها استخدام أدوات جمع المعلومات الأخرى، وبطرقاً لا تعتبر ملاحظة أداة عامة في جمع المعلومات عن المسترشد بطريقة علمية فلا بد من أن تندرج الملاحظة من مجرد الملاحظة العابرة إلى ملاحظة محددة تعتمد على قواعد معينة، ويتم في ظروف معروفة، وتتحدد كيفية إجرائها والأدوات المستخدمة عند إجرائها وكذلك الطرق المستخدمة في إحرائها، وهذا ما يقصد بالملاحظة العلمية المنظمة

يمكن أن يقوم بالملاحظة المرشد أو أحد المتدربين على القيام بها، المهم أن تكون لدى من يقوم بها المهارة في متابعة المسترشد خلال ظروف ومواقف مختلفة (لمدرسة، لمعلم، أوقات الفراغ...) بالإضافة إلى تسجيل المعلومات التي يتم التوصل إليها باستخدام الأدوات المناسبة لذلك، تمهيداً لقيام المرشد بتفسير الملاحظة، حيث يهتم بمعرفة دوافع السلوك وشكله.

إن الملاحظة قد تتم في مواقف الحياة اليومية الطبيعية مثل ما يتم في اللعب ورحلات والتعامل الاجتماعي داخل الأسرة، وقد تتم من خلال غرفة ملاحظة عندما يصعب ممارسة الملاحظة في البيئة الطبيعية، أو قد تكون غرفة الملاحظة مكملة أيضاً لبيئة الطبيعية
تهدف الملاحظة إلى ما يلي:

- تسجيل المعلومات عن الوضع الحالي للمسترشد في جانب أو عدة جوانب من سلوكه ومن خلاله يتم التحقق من صحة الفروض المتعلقة بسلوكه.
- تسجيل التغيرات الكمية والكيفية التي تظهر في سلوك المسترشد نتيجة لعملية التعليم والتعلم
- تحديد العوامل التي يمكن أن تحرك سلوك المسترشد في مواقف معينة

تحديد علاقة سلوك المسترشد الدال على انشككة بأنماط سلوكية أخرى. مثلا
لطمع ندي يعاني من اضطرابات الكلام قد يعاني أيضا من العزلة الاجتماعية ،
وعند الملاحظة قد يكون التركيز على سلوك اضطراب الكلام رغم أنه قد يكون
متغير تابع للمتغير الآخر (العزلة الاجتماعية)

إجراءات الملاحظة

توجد مجموعة من الإجراءات اللازمة لكي تتم الملاحظة نشر إلى أهمها باختصار

1. تحديد لسلوك المراد ملاحظته (موضوع الملاحظة): وعند تحديد لسلوك مراد
ملاحظته يجب تحديد ما يمكن أن يلاحظ هل تتم ملاحظة كل الموقف (سلوك)
م سيتم اختيار عينات ممثلة للسلوك بحيث تمثل أكبر عدد من مواقف الحياة
نمسترشد

2. تحديد أهداف من الملاحظة: عند تحديد أهداف الملاحظة يتم تحديد ما يسعى أن
يلاحظ هل المطلوب ملاحظته علاقة السلوك بالانماط السلوكية الأخرى
حسنة شدة أم المطلوب ملاحظته مدى تأثير الآخرين في سلوك المسترشد؟ أم
المطلوب الطريقتان معا؟ وهل انطولوج تحديد دوافع السلوك وشككه ومستوى
أم تحديد مضمون السلوك؟ أم المطلوب كل ما سبق؟

3. تجهيز الأدوات اللازمة للتسجيل والتقييم: وتشتمل هذه الخطوة على تجهيز
الأدوات كالتسجيل وآلات التصوير وقوائم مراجعة السلوك (Beck Lists)
ويستخدمها من يقوم بالملاحظة كتدليل يشمل موضوعات الملاحظة وقد تصنف
بها لعارات إلى درجات مثل (بدرجة شديدة، بدرجة متوسطة، بدرجة لينة، لا
يوجد).

4. تحديد من يقوم بالملاحظة: سواء المرشد بمفرده أم من يشترك معه آخرون ،
وبكثير فأن هذا يجعل المرشد بحاجة إلى أن يوضح الهدف من الملاحظة، ثم
يقسم لعمل عليهم ويقوم بمتابعة المثمرة

5. تحديد الفترة الزمنية: أو الوقت الذي ستجرى فيه الملاحظة وأيضا تحديد لفترة
لرمية التي تستغرقها الملاحظة، هل سيتم إجراء الملاحظة خلال انوقت المحدد

كاملاً، أم سيتم أخذ عينات من الوقت وفي هذه الطريقة يقوم الملاحظ بتسجيل سلوك المسترشد كل فترة زمنية (ولتكن عشر دقائق) مثال على ذلك، يمسك ملاحظة سلوك الطالب في الفصل لمدة عشر دقائق ثم ملاحظته في فناء المدرسة أثناء اللعب لمدة عشر دقائق أخرى.

6. تحديد المكان الذي سيتم فيه الملاحظة: وقد يكون الفصل الدراسي أو سكن حضانة أو أثناء قيام الطلبة بالنشاط في الساحة المدرسية، أو قد يتم في غرف خاصة بمهنة لثلاث

7. عملية الملاحظة: بعد الإعداد للملاحظة وتحديد المكان والزمان لها، يقوم مرشد بمهمة ملاحظة، وإذا كانت الملاحظة تتم في الغالب بواسطة مرشد واحد فمن لأمر يختلف عنه في حالة تعدد الملاحظين، فمثلاً: عند ملاحظة السلوك عددياً، سيمرشد قد يراه ملاحظ أنه دفاع مشروع لدى الفرد ليحمي نفسه من الخطر، في حين يراه ملاحظ آخر أنه سلوك غير سوي ولا مبرر له، وعلى كل حال فإن مشكل من هذا النوع يمكن التغلب عليه إذا تم الاتفاق في الإعداد على أن يمسك سلوك المطلوب التركيز عليها

8. التسجيل: وهو يقلل من أخطاء الذاكرة، كما أنه يتغلب على التحيزات الناتجة من عدم القدرة على استعادة الحادثة نفسها التي تمت ملاحظتها.

9. التفسير: بعد الانتهاء من التسجيل يتم تفسير السلوك الملاحظ، ويعمل بأن يكون تفسير في ضوء الإطار المرجعي للمسترشد نفسه، وفي ضوء المعلومات التي تم جمعها عنه، وفي حالة استخدام أكثر من أداة مثل دراسة الحالة أو المقابلة، فإن المعلومات التي تم جمعها بواسطة هذه الأدوات سوف تساعد في فهم التفسير بشكل موضوعي ودقيق ومتكامل.

10. كتابة التقرير النهائي: يتضمن التقرير النهائي وصفاً للمشكلة وتحديد مستوىها وكذلك وصفاً للمسترشد، والدوافع التي تحرك المشكلة، والرافع التي تظهر فيها لمشكلة والطريقة المناسبة لحلها. ويشترط في التقرير توفر الشروط التي تجعل منه تقريراً علمياً

ويمكن قياس السلوك وملاحظته من خلال عدة أدوات ومنها:

أولاً: قوائم السلوك Check Lists

وهي تشتت على قائمة من الخطوات والأنشطة والسلوكيات التي يسجدها لقدم بالملاحظة عند وقوع الحدث. وهي تشبه في ظاهرها مقاييس التدرج ويصنفها لبعض على أنها نوع من مقاييس التدرج Rating Scales، وهي تمكن لقائم بالملاحظة من أن يلاحظ فقط ما إذا كانت سمة أو خاصية موجودة من عدمها، ولكنها لا تمكن من تقدير نوعية أو درجة أو تكرارية حدوث سلوك معين، وحين تكون مثل هذه المعلومات مطلوبة فإن قوائم السلوك تصبح غير مناسبة لطعب

وقوائم السلوك أدوات يمكن استخدامها في عديد من مجالات السلوك فهي تفيد في تقرير الأشعة التعليمية التي تشتمل على الإنتاج وعلى العملية، وكذلك على بعض جوانب التوافق الشخصي الاجتماعي، وهي تفيد في تقرير تلك العمليات التي يمكن تجربتها إلى سلسلة من التصرفات الواضحة والمميزة والمستقلة.

ثانياً مقاييس التقدير Rating Scales

تشبه مقاييس التقدير قوائم الصعوبات ولكنها تستخدم عندما نحتاج إلى تمييز أدق، وبدلاً من مجرد الإشارة إلى وجود أو غياب السمة فإن مقاييس التقدير تساعد لفاحص على أن يشير إلى الحالة أو نوعية ما يقوم بملاحظته، وتتيح مقاييس لتفسير إجراءات متعمقة للحصول على وتسجيل وتقدير أحكام القائم بالملاحظة، وبمكس تعبئة هذه المقاييس أثناء عملية الملاحظة أو فور الانتهاء من الملاحظة أو كما يحدث أحياناً في المدة من عدد إعداد الشهادات الخاصة بالطلاب، وتوجد عدة أنواع من مقاييس التقدير، ومنها المقاييس الرقمية التي تحدد قيمة رقمية لمستويات لسلوك:

متد = 5، فوق المتوسط = 4، متوسط = 3، تحت المتوسط = 2، متأخر = 1

مثلاً: حدد ما هي درجة انبعاث الطالب البصري للمعلم

ثالثاً: التسجيلات القصصية Anecdotal Records

هذه التسجيلات تسجل أحداثاً معينة خلال فترة محدودة، وهي تزود المدرس أو المرشد بصورة طويلة عن تغيرات معينة بالنسبة لطلاب معين مثال (بينما كن حاسب

يرى د نمت ممترا، ولا يقبل على مصادقة زملاؤه، فقد حدث في الفترة الأخيرة تعبير
في سلوكه وأصبح يشهد كثيرا وهو يشارك في الأنشطة الاجتماعية، كما أصبح لديه
عدد من الأصدقاء من زملائه

ويجب أن تتوفر في السجلات القصصية عناصر منها.

- ينبغي أن تشمل على وصف واقعي لما حدث، ومتى حدث، ونحت أي ظرف
حدث هذا السلوك.

- يجب أن يكون التفسير والإجراء الذي يوصى به مستقلا عن وصف لسلوك

- يجب أن يشمل كل سجل قصصي على تسجيل الحادث واحد

يجب أن يكون الحادث الذي يسجل ذا أهمية لنمو وتطور الطالب

وتعتبر هذه الطريقة بسهولة وتنقائتها، ولكنها في نفس الوقت تستهلك كثير
من الوقت في إعدادها.

رابعاً: من طرق قياس السلوك المباشرة الشائعة في الملاحظة:

1. تسجيل تكرار السلوك (Event Recording)

هو تسجيل عدد المرات التي يحدث فيها السلوك في فترة زمنية محددة وتكون
هذه الطريقة مناسبة عندما يكون الهدف من البرنامج زيادة معدل حدوث سلوك
مرغوب فيه أو تقليل سلوك غير مرغوب فيه

إسم الطالب:
إسم الملاحظ:
رقم جلسة الملاحظة:
وقت بدء الملاحظة وقت انتهاء الملاحظة:
عدد مرات حدوث السلوك خلال الفترة
الملاحظ الأول:	الملاحظ الثاني:
نسبة الاتفاق بينهما	

2. تسجيل مدة حدوث السلوك:

ونكون هذه الطريقة مناسبة عندما:

- تكون مدة حدوث السلوك طويلة أو قصيرة مما يجعله سلوكاً غير مقبولاً.
- يكون السلوك الذي يحدث كثيراً جداً أو الذي تتغير مدة حدوثه من وقت إلى آخر.
- يتم احتساب مدة السلوك على شكل نسبة الحدوث في فترة الملاحظة من خلال هذه المعادلة:

$$\text{نسبة الحدوث} = (\text{مدة السلوك} / \text{مدة الملاحظة}) \times 100$$

اسم الطالب	التاريخ:
اسم الملاحظ	السلوك
رقم جلسة الملاحظة	المكان:
وقت ابتداء الملاحظة	وقت انتهاء الملاحظة
مدة حدوث السلوك خلال المراقبة الأولى	الثانية:
الرابعة:	الخامسة:
السادسة:	السابعة:
الثامنة:	نسبة حدوث السلوك خلال الفترة:
ملاحظ الأول:	الملاحظ الثاني:
نسبة الاتفاق بينهما	

3. تسجيل الفواصل الزمنية (Interval Record)

ويتم هنا تقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فترات زمنية جزئية متساوية وملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك في كل فترة جزئية

رقم تذاكر	التاريخ
رسم ملاحظ	السلوك
رقم جلسة الملاحظة	المكان
وقت بدء الملاحظة	وقت انتهاء الملاحظة
وقت التوقف	الوقت الكلي
شيفرة التسجيل 1 حدث 2 لم يحدث	
الدقيقة الأولى	الدقيقة الثانية
15 15 15 15	15 15 15 15
الدقيقة الثالثة	الدقيقة الرابعة
15 15 15 15	15 15 15 15
الدقيقة الخامسة	الدقيقة السادسة
15 15 15 15	15 15 15 15
تكرار سلوك	سنة حدوث السلوك
ملاحظ لأول	الملاحظ الثاني
نسبة الاطلاق	نسبة الاطلاق

4. تسجيل العينة الزمنية اللحظية:

نشأ لطريقة السابقة إلا أن المرشد هنا يسجل حدوث أو عدم حدوث لسلوك فقط عند انتهاء كل فاصل زمني ولا يحتاج إلى أن يلاحظ السلوك باستمرار أثناء كل وحدة زمنية

اسم الطالب	التاريخ
اسم الملاحظ	السلوك
رقم جلسة الملاحظة	المكان
وقت الملاحظة	السلوك
الدقيقة	الساعة
10	10
5	10
10	10
15	10
20	10
25	10
سنة حدوث لسلوك	نسبة الاطلاق
ملاحظ الأول	الملاحظ الثاني
نسبة الاطلاق	نسبة الاطلاق

ولكي يستطيع المرشد أن يقوم بالملاحظة بكفاءة ومهارة ويشكل بصم مجاهد وتحطيق لعددة المرجوة منها في جمع المعلومات لا بد من أن يضع في اعتباره عدة أمور هامة وهي:

- تحديد أهداف الملاحظة المراد تحقيقها
- تحديد الجوانب السلوكية المراد ملاحظتها تحديداً إجرائياً.
- تحديد أزمته وأماكن الملاحظة
- فصل ملاحظة الاستجابة السلوكية التعليمية مثل ملاحظة الطالب في غرفة لفصل أو الملعب.
- لاتبء لتعبريات الانفعالية والمظاهر السلوكية وتسجيلها بدقة بعيداً عن لتحمين والذاتية من قبل الآخرين
- اشترك أكثر من ملاحظ إذا كانت الاستجابة السلوكية موضوع الملاحظة متشعبة وذلك صمنا للثقة والموضوعية ويفضل استخدام الأفلام والشرائح تسجيلية في ذلك
- لخطأ على سرية المعلومات التي يتم الحصول عليها فلا تكون موضوع لتحدث مع أفراد الأسرة والأصدقاء
- تحرر الملاحظ من الذاتية والأفكار السابقة عن موضوع الملاحظة بحيث لا يؤثر ذلك على تسجيل الملاحظات وتفسيرها

خطوات إجراء الملاحظة

يتم إجراء الملاحظة المنظمة في خطوات رئيسية يمكن اختصارها في مرحلتين أو خطوات:

1. مرحلة لإعداد: وهي تتضمن التخطيط المسبق للملاحظة وتحديد الهدف منها وتحديد جوانب السلوك المراد ملاحظتها وتعريف (إجرائي) للخصائص لسلوكية للملاحظة وتحديد أزمته وأماكن الملاحظة التي تتم سواء في الفصل ادرسي أو في الملعب وغيرها، وتحديد أدوات التسجيل اللازمة فمثلا لو أردنا ملاحظة شخص

تجول فإنه يجب أن ملاحظه في مواقف عدة مع زملائه أو في حجرة الصف أو مع مدرسية وأثناء اللعب وفي مواقف التفاعل الاجتماعي الأخرى.

2. مرحلة لتتخذ: وتتضمن تسجيل ما تتم ملاحظته في الأزمنة والمواقف المختلفة ثم دراسة هذه الملاحظات بدقة ومحاولة الربط بينها وبين المعلومات الأخرى مأخوذة من أدوات الأخرى لجمع المعلومات حتى تتم بعد ذلك عملية التفسير بشكل موضوعي ودقيق للمعلومات، ويجب أن يكون التفسير للسلوك الملاحظ في ضوء خلفية ثقافية والتربية والتعليمية للمستشرد وفي ضوء خبراته السابقة وكذلك يجب أن يكون التفسير في ضوء الإطار المرجعي للمستشرد نفسه

شروط نجاح الملاحظة

1. الموضوعية: ويقصد بها أن تكون للملاحظة عند التسجيل والتفسير من خلال الإطار المرجعي للمستشرد وليس من خلال الإطار المرجعي لمن يقوم بملاحظة كما يقصد بالموضوعية أيضا أن يكون التسجيل بأنواعه بعيدا عن تحيز من يقوم بالملاحظة.

2. الشمول: ويقصد به تسجيل الجوانب المختلفة لسلوك المستشرد من ملاحظته، بالإضافة إلى تسجيل حوائب القوة والضعف في شخصية المستشرد كما يقصد به اشتمال الأداء لسلوكي للظاهرة المراد قياسها ومن الأمثلة على أداء سلوكي لظاهرة السلوك العدواني: العض، الركل، الألفاظ البذيئة، لصع، ومن الأمثلة لأداء السلوكي زيادة الشهية العصي تناول كميات كبيرة من طعام في فترة زمنية قصيرة وبسرعة شديدة مع شعور الفرد بصعوبة التحكم في سلوك الأكل.

3. الوظيفية: ويقصد بها تسجيل المعلومات التي تعطي للسلوك معنى فقط وبالنسبة منبهات المعلومات التي لا تفيد في تفسير السلوك.

4. الوضوح: ويقصد به تسجيل السلوك بعبارة تحفز بسهولة وصياغة لعلامات تكون بعيدة عن الذاتية.

5. سرية المعلومات وفقاً لجوانبها: فهي تتضمن السرية عند تسجيل الظاهرة وتفسيرها، وتقتضي عدم السماح لأي شخص خارج العمل الإرشادي أن يشارك في الملاحظة، وعدم ترك النقاش المسجلة عن المسترشد أمام الآخرين، وعدم استخدام المعلومات الخاصة بالمسترشد في المواقف المختلفة أو مع أصحاب لمهنة ما لم يكن هناك مبرر علمي لذلك.

من أهم مميزات الملاحظة

1. ملاحظة معلومات كمية ونوعية
2. أفضل طريقة مباشرة لدراسة عدة أنواع من الأنماط السلوكية
3. توفر فرصة نسبية عالية نسبياً لتشابه النسي لظروف السلوك الملاحظ مع السلوك المتصور أو المتوقع
4. يسجل الباحث ملاحظاته في نفس الوقت لكي تقل أو تعدل احتمالات لتغير أو أساس
5. تسمح بإعطاء مرونة كبيرة للباحث باستخدام ذكائه وخبرته فلكشف عن سمات ذات الدلالة بالنسبة للمشكلة.

من أهم عيوب الملاحظة

1. قد يعطي المرشد تفسيرات للسلوك بدلاً من وصف السلوك.
2. قد يحدد الأفراد موضوع الدراسة إعطاء انطباع جيد أو غير جيد وعدم يدركون أن سلوكياتهم مراقبة
3. بعض الظواهر السلوكية لا يمكن ملاحظتها مباشرة كالحلقات الأسرية الداخلية بين أفراد الأسرة
4. نظراً لشدة تركيب الظواهر وتداخلها يصعب على الملاحظ الوقوف بجميع لظروف المحيط بها.

ثالثاً: مهارة دراسة الحالة Case Study

تعريف دراسة الحالة



تتناول طريقة دراسة الحالة الوصف الدقيق لمستوى الأداء العام للمسترشدين في المجالات الإرشادية لتعقيد باجانب الشخصي والاجتماعي والتربوي ولتهي من الشخصية، وهي تستثمر كل المعلومات لتركيبية المتجمعة عن المسترشد من مصادرها المتباينة المتمثلة في سجلات، الصحية والدراسية والمهنية

الشملة. وللمقابلات الإرشادية الفردية واجتماعية، والملاحظة على الحقائق لمهني وفي بيئة لطيفة. والمقاييس والاختبارات النفسية، ووسائل التسجيل الكتابي ولسمعي ومرئي، ومتفاعلات الشخصية والاجتماعية داخل المنزل وخارجه، ومن ثم من طريقة دراسة الحالة تعتبر المرأة الصديقة التي تعكس الصورة الزاكية لمتجمعة لمعرب الشخصية الكلية للمسترشد خلال ذلك الوصف الدقيق الذي يقدمه في إطار دراسة متكاملة المستخلصة حوله في صورة ملخصة

ود عرف (هادني) دراسة الحالة على أنها تجميع لكل المعلومات لتركيبية حول مورد حيث إنها تحتوي، بالإضافة إلى المعلومات التاريخية التي تسرد عنه، على معلومات الاختبارات التي أجريت له، ومعلومات المقابلات التي تمت معه، ومعلومات لفحوصات وملاحظات انني تتعلق به، لئلا تشتمل طريقة دراسة الحالة على المعلومات شخصية عن المسترشد فيما يتعلق بماضيه وحاضره وما يمكن التنبؤ به من مشروعات في المستقبل.

تكمّن أهمية دراسة الحالة في كونها تعطي فكرة شاملة وواضحة ومتكاملة عن المسترشد، وتساعد بصورة أساسية في تلخيص الكميات المتناثرة من معلومات المتراكمة والمتجمعة حول الفرد من أجل تفسير وفهم أبعاد شخصيته، أسلوب حياته وخصائص سلوكه، ومن ثم فإن الوظيفة الأساسية لدراسة الحالة تتمثل في كونها وسيلة تقديم أساسية يستلزمها المرشد لتلخيص وتكامل المعلومات المتاحة له حول

مسترشديه من اجل تحديد ملامح إستراتيجية الإرشادية التي ينبغي في اثنائها من معهم. ومن أجل تنمية خطواته المستقبلية في سبيل تطوير أسلوبه المهني، ومن أجل تحقيق لسمو الشامل لشخصية المسترشدين كهدف عام للجمعية الإرشادية ككل.

مصادر المكتشفات الحالية

1. هدلب نفسه عندما يلجأ إلى المرشد لطلب المساعدة في حل مشكلته سفي يعاني منها
2. مرشد وذلك من خلال ما يلاحظه أو يسمعه عن سلوكيات بعض الطلاب خلال أدائه لعمله اليومي
3. لموقف يومي لطارئة عندما تتكرر هذه المواقف على طالب أو أكثر مما يستدعي تحويله إلى المرشد لدراسة حالته.
4. إدارة المدرسة عندما يحول الطالب من قبل مدير لفرش علاج حالته ومحتجها
5. معمر، وحي ما يتم ملاحظة تلك التسلوكيات من قبل المعلمين داخل معبر أو حرجه لكي يتم تعديله ومسايرة زملائه انطلاب الأحرار
6. الأسرة وتتم عندما تتم مقابلة المرشد لولي الأمر وإشعاره ببعض سلوكيات وتصرفات التي تصدر من ابنه ويطلب من المرشد دراسة حالته ومساعدته
7. لجنة إرشادية من خلال تلك البرامج التي تعمل على تكاتف معلمي مرشد وعلمه اللجنة الإرشادية، والتعاون بينهم في القضاء على بعض سلوكيات التي قد يخطئونها على زملائهم وذلك في منتهى السرية

8. رجال الدين

9. محكمة

اهداف دراسة الحالة

- تحقيق الصحة النفسية للمسترشد وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي له
2. زيادة م. يفرش سبيل المرشد من عقبات وصعوبات ومساعدته في انتداب عيها، أو التمهيد منها واستبعاد الأسباب التي لا يمكن إزالتها

3 تعديل سلوك الطالب إلى الأفضل

4 تعليم لطالب كيف يحل مشكلاته ويصنع قراراته بنفسه.

الطالقات التي يمكن إجراء دراسات حالة لها كثيرة ومنها:

1 حالات نشأته الدراسي مثل متكرر الرسوب، الرجوع إلى الدراسة بعد الانقطاع، تدني الدافعية، عدم الانتباه العصبي، طرق المذاكرة الخاطئة، التسرب الدراسي.

2 حالات سوء التكيف الاجتماعي مثل عدم التوافق مع أنظمة المدرسة أو لزملاء أو المعلمين العدوانية والمحاكاة المستمرة

3 الحالات النفسية مثل: الخجل - القلق - الاكتئاب - الانطواء - الخوف المرضي - الوسواس - توهم المرض

4 حالات اللاجتماعية مثل استخدام اللغة السيئة، التخريب، العنصر، تعصب، لسرقة، عدم طاعة الوالدين.

5 مشكلات التصحج كالنشاط الزائد، سُحلام اليقظة، انحبس الإرادي، مص لأصبع تدني مفهوم الذات.

6 مشكلات عامة: مثل عدم القدرة على اتخاذ القرار المهني، الإدمان، البائسة

خطوات دراسة الحالة:

تتم دراسة الحالة في ثلاث مراحل أساسية على النحو التالي

أ. مرحلة الدراسة: وتتضمن جمع المعلومات والبيانات عن الحالة بصورة وافية وذلك من خلال عدة مصادر مختلفة يأتي العميل في مقدمتها وأيضاً تأتي المعلومات من خلال أهل الأقارب والأصدقاء والمدرسين والأطباء، ولا يتم الرجوع إليهم إلا عند الضرورة القصوى حفاظاً على أسرار المسترشد وعدم كشف مشكلاته أمام أشخاص ربما لا يرغب في معرفتهم بمآلاته كما يمكن الحصول على معلومات أيضاً من خلال الاختبارات النفسية والمقابلة والملاحظة والسجلات والوثائق الشخصية

2. مرحلة التشخيص: وتهدف التعرف على طبيعة المشكلة وأبعادها وبعو ميل الـدينامية التي تكمن وراءها وأدت إلى ظهورها، والتشخيص هنا يجب ألا يقوم على تصنيف كما يفعل علماء الطب النفسي، بمعنى إلصاق بطاقة أو نقطة بـمسترشد كأن نقول أن الشخص هستيري أو فصامي، ولكن التشخيص النفسي يقوم على وصف ديناميات المسترشد والخوف في شخصيته وأسباب سلوكه، ولعوم التي تساهم في استمرار سلوكه الحالي، وهو مهمة تحتاج لمدرس في الإرشاد من أجل ربط المعلومات بعضها ببعض وصولاً إلى التشخيص لسليم بـمسترشد وفهم مخاوفه وصراعاته النفسية ومصادر قلقه ونوعية الميكانيزمات الدفاعية التي يستعملها في مواجهة القلق.

3. مرحلة العلاج: يقوم المرشد النفسي بعد الوقوف على العوامل المسببة لمشكلة مسترشد بتشخيصها وتحديد أنسب الطرق الإرشادية والعلاجية التي تناسب معه، وقد لا تقتصر الخدمات الإرشادية على المسترشد نفسه فحسب بل قد تمتد لتشمل لو تدبر فقد يكونان سبباً رئيسياً في مشكلة المسترشد ومعالجته النفسية.

وهناك عدة اعتبارات على المرشد مراعاتها عند تسجيل المعلومات المتعلقة بدراسة الحالة حتى يحقق مما استهدفه أعلى قدر من النجاح:

تجنب استخدام ضمير المتكلم عند تسجيل المعلومات المتعلقة بدراسة الحالة، وبتدالاه بصيغة الغائب ليبدأ على كل من المرشد والمسترشد، مثال على ذلك (ممارسة جيدة): عندما سأل المسترشد عن أهمية استخدام جهاز التسجيل في المناظرة الإرشادية، رد عليه المرشد موضحاً الفوائد التي يمكن أن تجني من استخدامه.

- تجنب استخدام الحمل الطويلة والصياغة الإنشائية التي قد تسبب اضطراباً لمن يقرأ تقرير دراسة الحالة نتيجة للتشتت في المعنى المقصود، مثال على ذلك (ممارسة جيدة) أقر المسترشد أنه يميل لدراسة الطب للأسباب الموضحة فيما يلي:..

• تجنب تسجيل مشاعر المرشد وأحاسيسه وخبرته حول المسترشد وحول مشكلته، ولذا يجب أن يسجل عن المسترشد فقط ما هو مستمد من الملاحظات التي يقدمها.

• تجنب التنبؤ بما سيكون عليه المسترشد بناء على معلومات مشابهة لتجربة مسترشد آخر، ويجب أن يكون التنبؤ بناء على المعلومات التي تخص المسترشد الذي تسجل دراسة حالته، مثال على ذلك (ممارسة جيدة) يرى المرشد بناء على ما تجمع لديه من معلومات حول مسترشده وحول مشكلاته أنه يمكن له أن يستثمر قدراته في المجال الزراعي بدرجة أفضل من استثماره في مجال صناعي.

• تجنب تسجيل البدائل والخيارات المتاحة للمسترشد على أنها أحكام وإرشادات، تجر، على قولها، وليكن التسجيل في صورة عرض البدائل والخيارات دون الالتزام بها.

مهارات تفيد المرشد في دراسة الحالة

حتى يمكن أن نحاول مهارة دراسة الحالة بالكفاءة المرحوة منها، يجب أن يؤخذ في الحسبان

1. مهارة تنظيم المعلومات وتسجيلها:

ويتوقف تنظيم المعلومات على عوامل ومنها خبرة المرشد وعمر المسترشد وأهداف من دراسة الحالة وبوعية النشاط الذي تمارسه المؤسسة التي تنبى الحالة، ويقترح شرزور وستون خطوطاً مريضة يمكن أن تشكل إطاراً لمطابقاً يحتوي على المعلومات المتعلقة بدراسة الحالة في صورة منظمة مثلة في:

- معلومات الهوية الشخصية كالاسم والعمر والجنس وما شابه ذلك
- معلومات عن المشكلة الأساسية التي يعاني منها المسترشد مشتملة على أعراضها
- معلومات عن الخلفية الأسرية مشتملة على البيئة المنزلية والعلاقات بين أعضائها

- معلومات عن التاريخ العمومي للمسترشد مشتملة على الأمر من والإصابات التي ألقت به.

- معلومات عن الشخصية وأبعادها وعن التوافق الاجتماعي ومظهره.

- معلومات عن التاريخ المدرسي مشتملة على مستويات التحصيل لدراسي ولنشطات المدرسية التي يشارك فيها والعلاقات بينه وبين المدرسين وجمعة الأقران.

- معلومات عن الخبرات المهنية التي زاولها المسترشد.

2. الأهداف العامة والخاصة للمسترشد مشتملة على الخطط التربوية والمهنية

- تفهيم العام للحالة ككل من حيث الفروض والتفسير والتعليل لتوحيدها

- التوصيات اللازمة لتطوير حالة المسترشد.

متابعة الخطوات لتنفيذية المتخذة في سبيل تنمية حالة المسترشد

3. تحليل المعلومات وتفسيرها:

وهي مهارة تتطلب عناية فائقة من المرشد وتشتمل على ثلاث مهارات مرتبة

وهي كالتالي

4. مهارة وصف المعلومات:

ويتضمن ذلك الموضوعية في وصف هذه المعلومات وليس تخمينات من قبل

مرشد بل توصف الموضوعات بكل صراحة ووضوح، كما يتضمن ذلك لتكاسر في

لتجميع معلومات حتى يعطي صورة واضحة عن محتواها، وهنا يجب على المرشد أن

يدرس مهارة ربط هذه المعلومات عند وصفها بحيث تتسجم في إعطائها لكثرة

وضحة عن مشكلة المسترشد.

5. مهارة الاستدلال من لتجميع المعلومات وتأثيرها على حالة المسترشد:

ويسبب الاتجاه الإرشادي الذي يعتنقه المرشد النفسي وينبع خطاه، ولذي

يخطط استراتيجياته الإرشادية دورا هاما في الاستدلال من لتجميع المعلومات لمصنفة

وانتجعة حول مسترشده ما، فقد يسلك المرشد التحليلي اتجاهها يركز به على سمات

الطغولة المبكرة وعلى الماضي، بينما يهتم المرشد الجشتالتي عند الاستدلال بنسب
لتصورات حوز، المشكلة في اللحظة الحالية وهنا والآن، مهمل الماضي وحيز
الطغولة المبكرة، ويختلف ذلك عما يفعله المرشد الجشتالتي الذي يهتم بالآنك عبر
مغلانية التي تزيد من المشكلة

6. مهارة التنبؤ من جميع المعلومات:

ولا يمكن أن نحاول هذه المهارة إلا في ضوء المعلومات المتكاملة لصداقة
وكثيرة لتجتمعة حول المرشد، حيث بناء عليها يمكن التنبؤ بما قد يكون عليه
مستقبلا، وبما يحتمل أن تصل إليه حالته فيما بعد.

ملاحظة: للإطلاع على نموذج دراسة حالة وتطبيق عليه راجع الصفحات بعد
مهارة التقرير النفسي

رابعاً: مهارة كتابة التقارير النفسية

تعريف التقرير النفسي



ما هو إلا وصف علمي لحالة المقحوص الرامة
هدف التعرف على جوانب التفوق أو التقصور في جانب
من جوانب شخصية المقحوص أو قدرة من قدراته العقلية
المعرفة، ويعتمد ذلك الوصف على عدة محاور رئيسية
منها خلفية، الاعتبارات الفنية، الاختبارات غير الفنية

باختصار فإن التقرير النفسي هو الناتج النهائي

"The end product" لعملية التقييم النفسي التي تهدف إلى تزويدنا بالمعلومات التي
تساعد على تلبية حاجة المقحوص، وفهمه بشكل أفضل.

ولحقيقة أن هنالك اختلافاً حول استخدام المصطلحات أو لغة تقنية
technical language أو استخدام اللغة غير الفنية non-technical language
كتابة التقرير النفسي، فكتابة تقرير موجه إلى مختص في علم النفس تختلف عنها عند
توجيهه إلى معلم أو اختصاصي اجتماعي أو إلى طبيب أمراض عقلية أو طبيب أسرة
عصية، كما أنها تختلف بدرجة أكبر عندما يكون التقرير موجهاً إلى مسئول دولي أو

جهة أمنية أو هيئة قضائية، وفي جميع الأحوال فإن لغة التقرير يجب أن تدعى فيها حقيقة لعينة لشخص الذي سوف يوجه إليه، ومن المهم أن تكون لغة التقرير مبسطة و واضحة تصف السلوك المتفهم أو الملاحظ بشكل مفهوم وغير عامض بحيث لا يمكن سوء فهمه أو تفسيره من قبل الآخرين

المعايير الأساسية التي تركز عليها هيكلة التقرير النفسي

أولاً: لبيات الشخصية Identifying Information

مثل: اسم المبحوث، تاريخ الميلاد، العنوان، رقم الهاتف، الحالة الاجتماعية، اسم العنصر، تاريخ الفحص، جهة الإحالة

ثانياً: سبب الإحالة Reason For Referral

عادة يتضمن طلب الإحالة وصفاً مختصراً لحالة المبحوث بما في ذلك وصف مشكلة مرهنة والسبب أو الأسباب الداعية لطلب تقييم المبحوث والتحقيق أن بعض أسباب الإحالة إلى الأحصائي النفسي تكون طلبات مبالغ في عموميتها فمصداقها حيث عتقد إلى اندفع والتعديك، والمرشد عند كتابة سبب الإحالة كما ورد في مخرج جهة طلب الإحالة، عليه أن يركز في تقريره النفسي على إجابة الطلب المختص. مع سبه إن كان تكون التوصيات ذات علاقة بمشكلة أو معاناة المسترشد.

ثالثاً: المعلومات الأولية Background Information

التاريخ المرضي، التاريخ، التاريخ الصحي والعلاج الذي يمارسه المسترشد، وشكوى رئيسية بشكل مختصر في حدود عبارة إلى ثلاث عبارات

رابعاً: المقابلة Interview With Patient

عادة تكون المقابلة مع المسترشد أو المبحوث نفسه، وفي بعض الأحيان تتم لاستدانة بأحد أو بعض أفراد أسرته. وفي جميع الأحوال فإن المقابلة يجب أن تكون واضحة لأهداف ومحددة لأبعاد، وتعتمد بدرجة كبيرة على فنيات مهنية، أي أنها ليست استجوبية بل استقصائية، ويمكن تلخيص الأبعاد التي يتم التركيز عليها أثناء المقابلة في النقاط التالية:

- تظهر والسلوك مثل الهندام ونظافة الملابس، طريقه الكلام والنحو غير للنظري، المهارة الاجتماعية واللباقة في الحديث، الحركة وضيفة الجرس
- تاريخ المشكلة أو لمشكلات الرهنة بإيجاز بدايتها، وحدتها، تأثيرها على حياة المسترشد الفردية والأسرية والاجتماعية، ساليب علاجها، فعالية علاجها، مصاعفاتها.

- مدى الأفكار والإدراك مثل وجود أفكار ومعتقدات غير واقعية وغير عقلانية والأفكاره التي تسبب استمرار مشكلاته.
- لجهة نزاحية الرهنة مثل قدرته على التعبير عن انفعالاته بالرمز، ولكن بسبب وبالشكل المناسب وقدرته على ضبط انفعالاته، والروح المعنوية في يحملها ووعيته في التعبير

لدرج بلجاني هل تعرض للمساءلة القاموية، وهل سبق إيقافه ودد^٤ عوالب الأسرة والشخصية والعلاقات الأسرية بشكل عام وعلاقته مع أخوته ووالديه، وفترة طفولته والحالة الاجتماعية والصحة والاقتصاديه للأسرة

- لعددت الضارة مثل التخلف عدد السعائر التي يدخنها يوميا، عدد ساعات مشاهدة التلفاز يوميا. تناول كميات كبيرة من الطعام
- تعميم: مستوى التحصيل الدراسي في كل مرحلة دراسية - لاشدائية، المتوسطة، الثانوية والرغبة في إكمال التعليم
- أهمية ما هي المهمة التي يفكر بالانضمام لها ولماذا^٥ وهل سبق له لعمل رأين وما السبب في ذلك؟

خدم: نتائج لاختبارات النفسية أو القدرات العقلية

دائماً يتم تطبيق أكثر من مقياس أو اختبار. ويعتمد عددها ونوعها على سبب لإحالة وحالة الموضوع، ويضاف إليها ما توفر لدى الفاحص من مائيس واختبارات مناسبة لكل مخصص.

ومن لمقترض البحث عن الاختبارات انقصة قدر الإمكان. وعرض شتجها بدقة

كما من المهم تقديم فكرة موجزة عن نوعية المقياس والاختبار بمعنى هل هو اختبار نظري أو أدائي ولماذا تم استخدامه

مقارنة لدرجة التي حصل عليها الطالب مع من هو في سنة ومستوى تعليمي وجسمه. كما من المهم التعليق على أداء الطالب في هذه الاختبارات وما إذا كان هناك تدهور في قدراته العقلية والنفسية وشخصيته أو ذاكرته لو تعلمه بالمقارنة مع الآخرين
سادساً: الوصول إلى النتيجة النهائية:

بداية من كل ذلك بوصف المرشد ويقترح عددا من الاستراتيجيات و يشرح
لتي تميد في التعامل مع حالة المسترشد

مشكل عدم عند كتابة التقرير فإن على المرشد مراعاة ما يلي:

يحرص كتابة التقرير مغبوط بحيث يترك المرشد مسافة مفردة بين كل سطر
وآخر بحيث يقوم بطباعته بنفسه

يجب أن لا يغفل التقرير تسجيل المعلومات الأساسية حول المشكلات التي
تواجهها المسترشد وسلوكه الناتج عنها ووسائل تقويمه واحتججه ونتائجها
ومدى استجاباته لها والتوصيات اللازمة بشأنها
يجب أن يتعد التقرير عن الفصطلحات الفنية المتخصصة حتى تسهل فهمه
وتجعله أكثر فهما

يجب ألا يستخدم لوني الشخصي للمرشد على أنه حقيقة واقعة، أو أمر
حادث. لذلك يفضل استخدام العبارات الوصفية التي تنصف بكونه بلا نهاية
معدة من مثلي يبدو أنه، ربما يكون، وقد يظن أن.

- يجب أن تدرج المعلومات المتباعدة حول المسترشد في ترتيب منطقي مختصر
حسب تسلسلها الزمني كلما أمكن ذلك، على ألا يكون حجج لتقرير
لختامي أكثر من صفحتين في أغلب الأحوال

- يجب أن يشمل التقرير اختامي أبرز الاستراتيجيات والأساليب الإرشادية التي
تم استخدامها، وأبرز النتائج التي تحققت والمعوقات التي عملت على عدم
تحقيق بعض الأهداف.

نموذج مقترح للتقرير النفسي

أولاً: البيانات الشخصية

الاسم: الجنس: تاريخ الميلاد: / /
 اسم ولي الأمر: العنوان: تاريخ الفحص: /
 اسم لفاحص: جهة الفحص: المحيل:
 الحالة الصحية: الحالة الاجتماعية:
 العلاقة مع الأسرة:

ثانياً: سبب الإحالة:

شكوى الرئيسة:
 أعراض الحالية للشكوى:
 توضع التوقع بعد العلاج:
 تأثير الوضع الحالي على المسترشد:

ثالث المعلومات الإرشادية

عدد المقابلات الكلي في المعالجة الحالية: الفترة الزمنية
 عدد المقابلات الكلي في المعالجة السابقة: الفترة الزمنية ..
 استجابة المسترشد للمقابلات بصفة عامة:
 لطرق والأساليب الإرشادية المستخدمة:
 لنتائج النهائية من العملية الإرشادية ككل:

رابعاً المقابلة

تاريخ المشكلة: المظهر والسلوك:
 الأفكار والاعتقادات:
 الحالة المراجعة بشكل عام:

- بعدادات التاريخ الجسائي .
- المستوى التعليمي:..... المهنة .
- خامساً: نتائج الاختبارات النظرية
- نتائج الاختبارات النظرية التي أجريت:.....
- أبرز الملاحظات الظاهرة على المرشد:.....
- لتوصيات
- بخصوص الحالة:.....
- بالمستشد نفسه.....
- بالمعلم في المهنة
- الجهة المخالفاً حسب الضرورة.....
- تاريخ إصدار الحالة:..... توقيع المرشد: .

نموذج مقترح لدراسة الحالة

الإرشاد التربوي

مدرسة دراسة حالة

1. معلومات عن هوية الطالب:

اسم الطالب الرياضي: الصف والشعبة (تاريخ الميلاد /

اسم ولي الأمر المهنة: عنوان ولي الأمر رقم الهاتف

عدد أفراد أسرة الطالب (عدد الإخوة)

ترتيب الطالب بين الإخوة (

يعيش الطالب مع الوالدين، الوالد، الوالدة، آخرين ..

تاريخ تسجيل الحالة: / /

مصدر الحالة:

(1) ذاتية (2) المدير (3) المرشد
(4) معلم (5) الأهل (6) آخرون (

- نوع الحالة:

1. انفعالية (2) تكييفية اجتماعي (3) صحية
(4) تحصيلية (5) تكيف أسري (6) عادية اقتصادية
(7) سلوكية

- النشاط الدراسي:

1. التحصيل في المرحلة السابقة:
2. التحصيل في الصف الحالي:
3. الرغبة في متابعة التعليم:

4. لتكيف المدرسي:

- أ. مع الزملاء:
 - ب. مع المعلمين:
 - ج. مع النظام المدرسي:
- الحالة الصحية للطلاب جيدة: أمراض مزمنة، عاهات مستديمة: ...

- اهتمامات ونشاطات الطالب:

1. في المدرسة:
2. خارج المدرسة:
3. في لحظة الصيفية:

الحالة الاقتصادية:

1. معدل المصروف اليومي: المستوى المعيشي.
 2. هل يعمل الطالب بعد الدوام: نوع العمل: ...
 3. عدد ساعات التي يتعلمها القيام بهذا العمل اليومي
- تاريخ المشكلة (شرح المرشد بما لا يقل عن خمسة سطور حول تاريخ مشكلة المرشد):

- المشكلة من وجهة نظر الطالب:

- المشكلة من وجهة نظر الأهل:

مثال (1) على دراسة الحالة:

مدرسة الوطن الكبير دراسة حالة الإرشاد التربوي

.....

.....

1. معلومات عن هوية الطالب

اسم الطالب الرباعي: سالم رياض زكي الفادي الصف والشعبة (4) تاريخ الميلاد: 15/10/1998

.....

اسم ولي الأمر رياض المهنة تاجر عنوان ولي الأمر عمان/طبرور رقم الهاتف 0000

.....

عدد أفراد أسرة الطالب (7) عدد الإخوة (5)

ترتيب الطالب بين الإخوة (3)

يعيش الطالب مع الوالدين، الوالد، والوالدة، آخرين مع الوالدين مع

.....

.....

- تاريخ تسجيل الحالة: 21 / 8 / 2007

- مصدر الحالة:

(1) ذاتية (2) المدير (3) المرشد
(4) معلم (5) الأهل (6) آخرون ()

- نوع الحالة:

(1) انفعالية (2) تكتيكية اجتماعي (3) صحية
(4) تحصيلية (5) تكيف اسري (6) مادية اقتصادية

- النشاط الدراسي:

1 التحصيل في المرحلة السابقة متوسط

2 التحصيل في الصف الحادي أقل من المتوسط

3 الرغبة في متابعة التعليم: يرضى في متابعة تعليمه كما يذكر الطالب

4 التكيف المدرسي:

أ مع الزملاء: لا توجد مشكلات مع رفاقه، ويقسم علاقات عديدة
وسطحية معهم

ب. مع المعلمين لا يهتم بالتواصل مع المعلمين ولا يهتم بالمشاركة أو
كسب ودعم

ج مع النظام المدرسي: لا يخالف النظام المدرسي بصورة أساسية ولكنه
فقط يتأخر عن الدوام

.....

.....

د. لصحية للطالب جيدة، أمراض مزمنة، عادات متدنية، شكل عام
جيدة

.....

.....

اعتمادات ونشاطات الطالب:

1 في سرية لا يشارك في أي نشاط وحتى حصة الرياضة لا يهتم به كثير

2. خارج المدرسة يلعب مع أخوته ويقضي جل وقته في المنزل

3 في لحظة الصبغة: يذهب لزيارة أقاربه ويقضي وقته في المنزل وأمامه

.....

.....

- الحالة الاقتصادية:

1 معدل لمصروف اليومي 20 قرشاً المستوى المعيشي متوسط

2 هل يعمل الطالب بعد الدوام. لا

- **توزيع المشكلة** (شرح المرشد بما لا يقل عن خمسة سطور حول تاريخ مشكلة المرشد)

ظهرت المشكلة منذ بداية العام الدراسي حيث مضى لغاية الآن ما يقارب من 5 شهور عسى بداية السنة والمشكلة موجودة عند الطالب سالم، ولم تكن المشكلة هذه في السنة الماضية بارزة، وقد لاحظتها العديد من المعلمين ولذا قام مربي الصف بالتعاون مع معلمين آخرين بالانتباه لهذه المشكلة وتحويل الطالب للمرشد لمساعدته

- **المشكلة من وجهة نظر الطالب**

ينام بكثرة في الصف بسبب نعاسه وعدم قدرته على السيطرة على نفسه، ولا يعرف لاسب ذلك ويعتقد أن ذلك غير صحيح وغير مناسب

- **المشكلة من وجهة نظر الأهل**

تعتقد الأم في البداية أن أسوأ اختناف كثيرا عما كان سابقا فلم تعد يعيجه كالسابق ولم يعد يهتم بدروسه كالسابق

ويعتقد الأب أنه باستمرار يطلب من ابنه النوم باكرا من أجل الاستيعاب بـ كبره ولفاء بحالة يقظة في أثناء الدوام المدرسي

- **المشكلة من وجهة نظر المعلمين**

يعتقد المعلمون أن سالم قد تراجع في المستوى التحصيلي بسبب نومه لربما في الصف، وقد انعكس على الطلبة آخرين فهدموا بتقليد سلوكه ولا يمكن إعطاء الحصة لطلبة آخرين.

- **مشكلات أخرى مرتبطة بالمشكلة**

لدى الطالب تأخر عن الدوام المدرسي، وعدم مشاركة في الحصة، وإهمال لواجباته المنهجية.

تشخيص مشكلة الطالب بعد دراسة مشكلة الطالب تبين أنه يسهر كثير في الليل، وبسبب عمل والده فلا يوجد برنامج محدد لسهره ونومه، ولم يستطع أفراد الأسرة لسيطرة على سلوكه، وبسبب تربيته الثالث بين خمسة أخوة فهو لا يلقى الاهتمام الكافي

به من قبل و يديه وأفراد أسرته. وكثيراً ما يطلب منه القيام بواجبات كثيرة في المنزل خلال النهار، لذلك يستغل فرصة نوم إخوته في الليل ويُسهر لمشاهدة برامج التلفاز المختلفة.

- البرنامج العلاجي المقترح:

الأهداف	عملية الإرشاد (أصاليب)
1 أن يستم تنظيم وقت مسالم في البيت وخدمة لتحديد ساعات نوم كافية.	1 زيادة مشاركته في الخدمة بواقع مرتين في كل حصة
2 أن تتم زيادة معدل تركيز مسالم وانتباهه في حصة	2 زيادة مساهمته في الأنشطة الصعبة
3 أن يتوقف مسالم من عادة النوم في الحصة	3 إجلاسه بجانب طالب مشيط وفي المذبح الأمامية
	4 الطلب منه في كل مرة بمحض عينيه أن يتجه ويخسل وجهه خلال دقيقة ويرجع بسرعة.
	5 تعليمه عمل برنامج خلال أسبوع محدد فيه ساعات النوم والانتباه والتدريبات
	6 الإرشاد الأسري الجلسون مع والدي الطالب والطلب منهم الاهتمام به أكثر وتنظيم وقته بطرق أخرى.
	7 الإرشاد الاجتماعي: تعليمه كيفية إقامة علاقات اجتماعية وتحسين علاقته مع أفراد أسرته.

تاريخ كل جلسة	لنرى ما تم فيها	ملاحظات المرشد من تطور الحالة
الجلسة الأولى	- تم صياغة المرشد بالإرشاد ودور المرشد - التعرف على التوقعات من العملية الإرشادية	- كان لا يزال هناك بعض الصعوبات في التفاوض معها
الجلسة الثانية	- جمع معلومات عن المرشد بما يخص مشكلته. - زيادة الألفة والود معه وزيادة العلاقة من خلال فتح حوار ومناقشة مع المرشد لكسب وجه	- كان لا يزال متوتر كما هو
الجلسة الثالثة	- تم الحديث عن تنظيم الوقت وهو المرشد في ذلك. - إعطاء واجب بأن يعمل برنامجاً لتنظيم الوقت وعرضه يومياً على المرشد	- بدأ الطالب بالانخراط أكثر وبدأ يصبح أكثر.
الجلسة الرابعة	- تم الحديث حول العلاقات الأسرية ولعمية تحسين تكيفه مع الأسرة. - تمت مناقشة إخلاصات الأسرة بينه وبين أخوته	- بدأ الطالب يقل يومه وبدأ يصبح أكثر نشاطاً
الجلسة الخامسة	- تم الحديث عن أهمية تطوير علاقات مع الطلبة وتعليمه طرق لذلك - وطلب منه واجب إقامة ثلاث علاقات وإطلاق المرشد على هذه الحالات.	- قل نوم الطالب
الجلسة السادسة	- تم الحديث عن المدرسة وطرق التعامل والنشاط في المدرسة وكيف يمكن قضاء وقت أكثر في المشاركة ولعميتها - تم الحديث عن الواجبات المدرسية كجزء من البرنامج الدراسي	- لم يعد هناك في الحصة وأصبح أكثر مشاركة
الجلسة السابعة	- تم تقييم تنظيم الوقت لدى الطالب. - تم تقييم علاقات الطالب الأسرية والمدرسية ومع المعلمين ثم تقييم مستوى تحصيل الطالب	- أصبح صام أكثر نشاطاً وأصبح على علاقة أكثر مع المعلمين

- تاريخ انتهاء دراسة الحالة: بعد شهرين من العلاج

- التقرير الختامي عن مشكلة المرشد

كان سالم يتلمذ أكثر من نصف الحصص ولا يتتبع ولا يشارك زملاءه في الأنشطة ولا يجيب على أسئلة المعلمين ولا تسيطر عليه الأسرة، وكان كثير النوم سبب بسبب عضوي وإكسبب نفسي وتربوي، كان سالم يحتاج لمن يفهمه بالبنية ولمن يقسم معه علاقة لأنه لم يكن مهما بين إخوته وفي أسرته، ولذا وجد المرشد أن هذا مفتاح مهما لحل مشكلته، قام المرشد بتطوير علاقة معه، ومن ثم قام بتعنيبه وتدريبه على بعض المهارات الأساسية في حياته مثل كسب العلاقات مع المعلمين. تنظيم الوقت، التمسك مع الأسرة، حل الواجبات. ناقش معه المرشد أهمية المدرسة والالتزام بها وعدم تخاخر وكان مع كل التزام له يقوم المرشد بتعزيزه ومدحه واثناء على تقدمه، خلصت بعد شهرين من العلاج لمشكلة بحيث إنها تلاشت بشكل كامل، وم بعد لها وجود، وأصبح سالم يقضي وقتا في مشاهدة التلفاز مع أفراد أسرته بدلا من أن يقضي الوقت وحده، لأنه أصبح يشعر برغبته في قضاء وقت مع أفراد أسرته، وأصبح ساهم بادل كل جهده ليأتي باكرا للمدرسة ويبقى متيقظا نشطا، حيث وضع من قبل مرشده البعض مسئوليا عن إحصاء الطيشورة والمحادثة يوميا في كل حصص، ولذا كان باستمرار متفعلا ومتسها وأصبح أكثر تفاعلا مع زملائه وأقام معهم علاقات أكثر.

مثال (2) على تطبيق نموذج دراسة الحالة

مدرسة النموذجية دراسة حالة الإرشاد التربوي

1 معلومات عن هوية الطالب

إسم الطالب التربوي: هيماء سعيد محمد عثمان الصف والشعبة (1.6)

تاريخ الميلاد: 1998 / 6 / 15

إسم ولي الأمر: الوالدة المهيبة: مملكة عثمان ولي الأمر - أريد - جامعة
برموك رقم إمتحان 0000

عدد أفراد أسرة الطالب (4) عدد الإخوة (3)

ترتيب الطالب بين الإخوة (الأول)

يعيش الطالب مع الوالدين، الوالد، الوالدة، آخرون: مع الوالدة وحيدة
والأخوة بسبب وفاة الوالد

تاريخ تسجيل الحالة: 2007 / 8 / 22

- مصدر الحالة:

(1) ذاتية (2) المدرس (3) المرشد
(4) معلم (5) الأهل (6) آخرون ()

7. نوع الحالة:

(1) انفعالية (2) تكتيفية اجتماعية (3) صحية
(4) تحصيلية (5) تكتيف اسري (6) مادية اقتصادية

- النشاط الدراسي:

1. التحصيل في المرحلة السابقة: ممتاز
2. تحصيل في الصف الحالي: جيد جداً
3. الرغبة في متابعة التعليم: مرتفعة
4. التكيف المدرسي:

- أ مع الزملاء: لديها العديد من الصداقات
- ب مع المعلمين: تقيم علاقات عادية مع المعلمين ولا تخاف من ذلك
- ج مع النظام المدرسي: متباعدة ولا تتركب ما يخالف النظام المدرسي

.....

.....

لحالة الصحية للطلاب: جيدة، أمراض مزمنة، عاهات مستديمة

.....

.....

- اهتمامات وتشااطات الطالب:

- 1 في المدرسة: المشاركة في الإذاعة المدرسية، والاشتراك في فريق التنس
- 2 خارج المدرسة: قراءة القصص وكتابة المذكرات وجمع الطوايع وأصوار العرب
- 3 في بعضة انصيمي: اللعب ومشاهدة التلفاز

.....

.....

- الحالة الاقتصادية:

1. معدل 'المصروف اليومي': 50 قرشاً
2. هل يعمل الطالب بعد الدوام: لا

المستوى المعيشي: مرتفع

- تاريخ مشكلة (شرح المرشد بما لا يقل عن خمسة سطور حول تدرج مشكلة المرشد)

ظهرت مشكلة هيفاء قبل ثلاث سنوات حيث أصرت والدتها عليها على أن تبقى الأولى في الصف، ولذا كانت تحاسبها على كل علامة تنقص منها، لأن الأم تريد أن تثبت أنها قادرة على تربية ابنتها بعد وفاة والدها، وهي تعمل معلمة في إحدى مدارس لقرية من مدرسة هيفاء، فكانت تتابعها باستمرار وتتحدث مع معلماتها يومياً عن تحصيل، وكان هدف الأم من وراء ذلك أن تبقى هيفاء الأولى في الصف، ولكن يظهر أن هذا الاهتمام الزائد والحرص الشديد على العلامة من أجل العلامة، دفع هيفاء لبذل جهودها، وبدأت تحمل أفكاراً قلقية حول الامتحان وورأت دندريج حتى أصبحت اليوم تعاني من قلق الامتحان، فالتأتأ الامتحان تبدأ بذلك والتوتر، ولا تستطيع التركيز - مع أنها تعلم الإجابة وبشكل جيد.

المشكلة من وجهة نظر الطالب

لا أعرف ما يطرأ علي، كل ما أعرفه أنني أصبحت عندما أسمع عن قتراب الامتحان أشعر بالخوف الشديد والتوتر، ولذا أحاول أن ابتعد عن الامتحان أو أتهرب وأرعب في التخلص من المشكلة.

المشكلة من وجهة نظر الأهل

تري وادة الطالبة أن هيفاء هي البنت الأكبر بين إخوتها ولذا تركزت في التحصيل فمستراجع تحصيل إخوتها ولا بد من الضغط المستمر عليها حتى تبقى متفوقة، وأنها أي هيفاء لا تعرف مصطلحاتها فهي ما زالت طفلة صغيرة، وأنها تريد أن تحافظ بهذه على معدلها حتى تتمكن من الدخول في كلية الطب في المستقبل، وفي حالة تراجعها فلن تتمكن من ذلك.

- المشكلة من وجهة نظر المعلمين

تري المعلمات أن هيفاء تتمكن من المشاركة بشكل جيد وهي فتاة مؤدبة ومخلوقة وبشئ الوقت اجتماعية وتسمى للحصول على العلامة ولكن ما يحدث أنها لا تحب في الامتحانات بسبب الخوف الزائد، لذا كان لا بد من معالجتها، والمعلمات لا يستطيعن

دعمها بالعلامة بشكل كامل رغم معرفتهن أنها تملك الإجابة، لأنها لا تجيب على الورقة كثير .

- مشكلات أخرى مرتبطة بالمشكلة

أصبح لدى هيفاء في الأيام الأخيرة مشكلات في النوم فهي كثير ما تصحو مرتبكة وقلقة ومتوترة وهي تفكر بشكل كبير في المدرسة.

- تشخيص مشكلة الطالب

تعاني هيفاء حالياً من قلق الامتحان والذي زاده هو الضغط الزائد الذي يمارس عليها من قبل والديها. ويبدو أن هيفاء بالوضع الحالي لن تتمكن من تحصيل مرتجع وسيبقى معدلها في تراجع مستمر وقد يدفعها هذا لتترك مدرسة لعدم قدرتها على مجاراة زميلاتهن رغم وجود قدرة حقيقية لديها لذلك، أو قد تدفعها هذه بكرة مدرسة وإعمال دروسها لتثبت لوالديها أن هذا هو مستواها.

الخبرنامة العلاجية المقترحة:

الاهداف	عملية الإرشاد (أساليب)
1 أن يقر قلق الامتحان لديها بحيث يحصل من مسوئله الطبيعي المناسب لأزمة الامتحان وزيارة الداعية للمذاكرة و لائقه للأستلة	1 بناء هرم قلق الامتحان 2 التعرّب على الاسترخاء 3 الملجأ من خلال عرض نماذج حبه ومصورة
2 أن تتعلم كيف تستعد للامتحان وتنهياً له.	4 التعرّيز الاجتماعي على تقديمها
3 أن تتدرب كيف تتصرف قبل لحظة الامتحان	5 لعب الأدوار لموقف الامتحان 6 تغيير الأفكار والمعتقدات غير المنطقية
4 أن تتصرف كيف تدخل في الجوواء لامتحان وتلزم وقتها بين الأسئلة	

درجہ كل جدة	أبرز ما تم فيها	ملاحظات المرشد عن تطور الطالبة
جدة الأولى	<ul style="list-style-type: none"> - ترحيب بهيئة والحدث عن دور المرشد ومهامه - الحديث عن التوقعات من العملية الإرشادية 	<ul style="list-style-type: none"> - ثقة من الطالبة
جدة الثانية	<ul style="list-style-type: none"> - بناء هرم الفضل الذي يساهم في زيادة غياور هيفاء من الامتحان. - الطلب منها مراقبة زميلاتها كيف يفهم الامتحان بنجاح. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحاول أن تبين علاقة مع المرشدة
جدة الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> - التذوق على الاسترخاء البسيط - الطلب منها تطبيق الاسترخاء في الشرح واستمرار 	<ul style="list-style-type: none"> - أكثر استرخاء في التفرقة الإرشادية
جدة الرابعة	<ul style="list-style-type: none"> - عرض المواقف المثبتة وهي في حالة من الاسترخاء - التعرف على وجهة نظرها حول الفضل والمخاوف المرتبطة بالامتحان 	<ul style="list-style-type: none"> - أكثر راحة في تأدية الامتحان
جدة الخامسة	<ul style="list-style-type: none"> - العودة للاسترخاء وعلى الامتحان وإعادة عرضه من جديد. - مناقشة أفكار غير منطقية لديها مثل يجب أن أحصل على علامة كاملة، الامتحان مصيري في الحياة 	<ul style="list-style-type: none"> - أكثر منطقية في تفكيرها حول الامتحان
جدة السادسة	<ul style="list-style-type: none"> - الاستمرار في مناقشة أفكار غير منطقية لديها - تحليل مواقف الامتحان والمرشدة مراقبة عليها لأحد الامتحانات الوهمية وعكس تطور 	<ul style="list-style-type: none"> - لديها قدرة على تقديم امتحان مع قلق بسيط
جدة السابعة	<ul style="list-style-type: none"> - تحليل مواقف الامتحان والمرشدة مراقبة عليها لأحد الامتحانات الحقيقية وأخذ تغذية راجعة حول ذلك. - عرض نموذج مصور لطالبة يقدمون امتحاناً 	<ul style="list-style-type: none"> - لديها قدرة على تقديم امتحان مع توجيهات منطقية من المرشدة والمعلمة

تاريخ كل حصة	أبرز ما تم فيها	ملاحظات المرشد عن تطور الحالة
	وكيف يشعرون بالاسترخاء والراحة أثناء ذلك.	
جلسة ثانية	- مناقشتها حول كيفية الاستعداد للاختبار والشعور في جو الامتحان - مناقشتها حول ما يمكن أن تصرف قبل تقديم الامتحان.	هي أفضل ولكنها تحتاج تعزيز
جلسة الثالثة	- انقلب معها تأدية امتحان في الصف والمرشدة براقها وتتميز تعليمات لها مستمرة حول ذلك. - مناقشتها كيف أدت الامتحان وتبريزه على تقدمها	- تقدم الامتحان في صف بشكل جيد مع مراقبة بسيطة
جلسة الرابعة	مناقشة أمتها لامتحان بعيد عن المرشدة وتصرف على مستواها. تتميز البرنامج العلاجي	تقدم لامتحان في صف جيد ولا تعاني من مشكلة

تاريخ انتهاء دراسة الحالة: بعد شهرين من العلاج والعمل

- التقرير النهائي عن مشكلة المرشد

يذكر أن مشكلة هيفاء لم تكن مرتبطة بها وحدها وإنما كانت مع والدتها، حدثت
كل جزء من المقابلات التي تم عملها هو الجلوس مع والدتها، والطلب منها عدم
حديث مع هيفاء عن الامتحانات والدراسة لهذه الفترة. حتى يمكن أن تشفى وتعود
لوضعها السابق، وكان ذلك من الصعوبة في البداية، ولكنها اقتضت بالنهاية بعد
النتائج الحسنة لاهتمامها. وكانت هيفاء تبدل خلال الجلسات كافة جهودها من أجل
المساعدة في حل المشكلة، ولذا أغل مستوى قلقها من المستوى المرتفع إلى المستوى
العادي، وأصبحت أكثر تكيفاً في المدرسة بعد أن كادت في فترة ما أن تترك مدرسة،
ويرعى في المستقبل عدم الضغط عليها كثيراً للدراسة والحصول على علامات كما
يرعى بأن يتم التركيز على جهودها أكثر من نتائجها

خامساً: مهارة التحليل الوظيفي للسلوكيات

ويتم التحليل الوظيفي للسلوكيات في مراحل مبكرة من الإرشاد ويهدف مساعدة المسترشد على فهم العوامل المؤثرة في قيامه بالسلوك واستمرازه. وهو خطوة مهمة لإعادة ترتيب المحيط البيئي. فمن خلاله يتعرف المرشد على الحوادث والموقف ونشهر مرافقة للسلوك



أهمية التحليل الوظيفي للسلوك المشكل

يساعد على التعرف على السلوك المشكل بشكل أكثر وضوحاً
يساعد على التعرف على الأفكار والمشاعر والأحاسيس والأفكار والآراء والآراء
والأشخاص الذين هم علاقة بالمشكلة وهم يساعدون على أن يبقى سلوك
مشكل على وضعه الحالي.

- يساعد في اختيار أهداف العلاج من خلال التعرف على ما يرتبط بالمشكلة
- يساعد في اختيار تكنيكات مناسبة للعلاج
- يساعد على التعرف على المكاسب الثانوية التي تساهم في بقاء السلوك المشكل وتساهم كذلك في زيادته

ما يحدث بعد السلوك	ما يحدث أثناء السلوك	ما يحدث قبل السلوك	
			السلوك
			الأفكار
			المشاعر
			الأحاسيس
			الأشخاص المرتبطون به
			نمط الارتبط به
			مكان الارتبط به
			المكسب الثانوية

وبعد ذلك يقول المرشد لقد تبين من التحليل الوظيفي أن

• سبب لظهور

لنتائج للشاحرة

كيف يمكن أن يتخلص من النتائج السلبية (أفكار، سلوكيات، مشاعر.

علاقات،

مثال 1. على التحليل الوظيفي

لدى خلدون مشكلة في المدرسة وهي: إحداث الضرر المستمر في امرق لمدرسة (حيث يقوم بالحربشة على جدران المدرسة وتخريب المقاعد المدرسية، وكتابة عبارات مسيئة للمعلمين ولزملائه، وإتلاف ممتلكات الطلبة كالكروت والأدوات بفرطانية) وكان المرشد يحتاج لتحليل هذه المشكلة للمساعدة في معالجة ما يرتبط بها ولذلك طبق النموذج السابق وتبين ما يلي:

ما يحدث بعد السلوك	ما يحدث أثناء السلوك	ما يحدث قبل السلوك	
معاداة للحدس ونسوة لنصب مع الأصدة، أو البقاء وحيد.	أبيه بتخريب المراسن بإستخدام الأقلام الحادة أو بواسطة اليد	اختيار ما يريد تقريره وتخصيص أداة التخريب بعد مشاهدة معلم أو طالب لي	السلوك
ما الذي تمت به ؟ من هذا السلوك مقبول	هذا الأمر لا يضر أحداً	كيف أغضب دون أن يراني أحد	الذكور
اشعور بالراحة و أرفض والخوف من أن يكتشف أمرى	الشعور بالتفريع والتنفيس لانتعالي	الشعور بعدم الرضا من أحد المعلمين أو الطلبة	المشاعر
الإرهاق، الحياء، والشعور بالمو.	الضغط بقوة على التلم لأحداث الضرر	الشوتر الجسدي وعمره اليدين معا و حمار الوجه	لا حاسيس
أعود للعب مع أصدقائي في الصف وعماه عني ومعمود	أكون غاب وحدي حتى لا يراهم أحد من الطلبة	أكون شاقب صديقي علي الذي يحدثني عن أن تعليم أحرجني أو أن الطالب أساء لي	لا أحد من المرتبطون به
أعادر المدرسة	في وقت معاداة الطلبة أو في حصة الرياضة والطلبة يمشون من الصف	عندما يمشيتي معهم وخاصة أمام الطلبة، أو يمشيتي طالب	الزمان المرتبط به
الصف	الساحة والصف والحمامات	الصف	مكان المرتبط به
لقد حققت ما أريد وحصلت على ستي من أتعلم وأن يؤثر ما تمت به على أحد من الطلبة، ولست أستطيع مواجهة المعلم وهذه طريقة أفضل للتعبير عن لعب لاني، ولقد عرفت أفعالاتي من أتعلم أو من الطالب بطريقة ترضيني			المكاسب للتعبئة

وبعد ذلك يقول المرشد: لقد تبين من التحليل الوظيفي أن مشكلة حدود مرتبطة بعلاقته مع الآخرين سواء معلمين أو طلبة، ويبدو أنه لم يتعلم بأن يعبر عن انفعالاته للآخرين وبالشكل المناسب، لذلك نراه يقوم بشيء مخالف للتعليمات المدرسية، كما يبدو أنه يحمل أفكاراً سلبية مثل أن السلوك لا يؤثر على أحد وأنه طريقة جيدة للتعبير عن الانفعالات، ولذا يحتاج خلدون لم يساعده في تعلم كذلك

- لتأجيل لفورية: تفريغ انفعالاته ومومعه بطريقة غير صحيحة من خلال إحداث الضرر في ممتلكات المدرسة والطلبة.

- النتائج المتأخرة: سبق الطلبة والمعلمين منه وإلزامه في حالة اكتشاف ذلك لإصلاح الضرر وحصوله على عقوبة من المدرسة والأسرة

كيف يمكن أن يتخلص من النتائج السلبية (الكار، سلوكيات، مشاعر، علاقات) حتى يتحسّن خلدون من مشكلته يحتاج إلى ما يلي:

تعبير لأفكار الحاطة التي يحملها حول كمية التعبير عن انفعالاته

تعبيره طرقاً يؤكد فيها ذاته ويعبر عن مشاعره من خلالها.

تعليمه إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وتحسين علاقاته مع معلميه

شركه في شامطات وأنشطة في المدرسة تزيد من انتمائه لها، ويساهم من حلاله

المدرسة على نظافة البيئة المدرسية ورعايتها باستمرار

مثال 2: على التحليل الوظيفي

عصام جانب في الصف الخامس الأساسي اعتاد على أخذ ممتلكات الآخرين وخاصة زملاءه ويدون استئذان وقد اتهم لأكثر من مرة من قبل زملائه بارتكاب سلوك السرقة وينشئ أن يؤثر ذلك عليه فيصبح لديه هذا السلوك عادة ويحقق نبوءه زملائه، وقد حول عصام من قبل الإدارة لالتفاف إجراء إرشادي مع

ما يحدث قبل السلوك	ما يحدث أثناء السلوك	ما يحدث بعد السلوك	
التأكد من أنه لا أحد يراقبي وأن المكان خال	قيامه بفتح حفاظب دملائه وأخذ ممتلكاتهم ونفقتهم	إخفاء الممتلكات تحت أشجار في ساحة المدرسة	لسرقة
أنا أحتاج هذه الأدوات، وبحاجة للتفرد	لر يؤثر على زميلي لور أخذت منه مصروف ايوم فوضعه المادي جيد حدا	ماذا يحدث لو تم القبض علي من قبل الآخرين	الأنكار
الرعب في ارتكاب هذا السلوك	ت شعور بالخوف من أن يمسكي أحد	اشعور بأسوأ والقلق من أن ع نصيب به صحيح أم لا	الخشاع
الأم في تقديم واليدين واحرار نوجه	ثريفة عند فتح الحقيبة	هلع الأعباب والراحة الجسدية بعد فترة ساحة	الاحاسيس
أكون مع زملائي عماد وربنا في الساحة أثناء تناولنا للطعام دومي	أكون وحدي	أعود أعب مع أصدقائي زياد وعماد حتى لا يعرفوا عن الموضوع	الأشخاص المرتبطون به
قبل التمرية أو مفادرة الطالبة	أثناء التمرية أو الاستراحة وأنشغال الطالبة	بعد التمرية و لا سراحة	الزمان المرتبط به
في الصف أو الساحة	في الصف	في الصف أو ساحة	المكان المرتبط به
لقد حصلت على التفرد ولستلكت من قبل الآخرين واستطيع شراء ما أريد	لقد سيطرت على الآخرين فأخذت ما أريد منهم		الكسب الثالثية

ويعد ذلك يقول المرشد : لقد تبين من التحميل الوظيفي أن عصام يأخذ ممتلكات رفاقه بسبب أخطاء في أفكاره وإعتقاداته ويسبب أخطاء في نظريته للأمور من حوله، فهو يحصل على هذه الممتلكات على افتراض أنه أيضا بحاجة لها ، وعلى افتراض أن الطلبة يتمتعون بوضع مادي مناسب أفضل منه فهذا يقول أنه أخذ ممتلكاتهم، وهو يأخذ الممتلكات على افتراض أن أخذها سيساعده على تلبية متطلباته.

- للتأجيل الفورية، الحصول على ما يريد من ممتلكات، والحصول على ما يريد من نقود وشره ما يريد.

- النتائج المتأخرة قد يتطور السلوك لديه لحادة دلتمة، ويستمر عصبه لاحتل وبهزة قاسية، كما سيأخذ الطلبة والمعمون عنه انفساً سليماً من يحس ، هو أنه يسرق، وهذا قد يؤدي تركه المدرسة والبحث عن فرص أخرى وقد يتجه لامتثال هذا السلوك

كيف يمكن أن يتخلص من النتائج السلبية (الفكار، سلوكيات، مشاعر، علاقات): على المرشد أن يسع معه، لبرنامج العلاجي التالي

تعبير أفكار عصام عبر العقلانية التي يحملها وخاصة ما يتعلق بها سأل عصبه لأحرين لديه الأحقية فيها

عصام مفهوم الملكية وكيف يمكن أن يفرق بين ما هو له وما هو لأخرين
تحسين مسؤولية سلوكه في المستقبل بعد ذلك وأنه مسئول عن 'تركه' هذا سلوكه
وسيتحملة وسيتم إخبار ولي أمره به

- إشراكه في بعض الأعمال في المدرسة والتي تحسن من وضعه المادي مع مراقبة له
مثلا أن يحمل في البيع في مقصف المدرسة، أو في فطاف لمرور المدرسة أو حوفا
ولقي ينجي من ورائها بعض المال.

- لطلب منه إعادة الممتلكات إلى أصحابها والإخبار عن كل ما أخذه سابقا

مبادئ مهارة إدارة الوقت

كيفية إدارة الوقت



يمكن استخدام طريقة ACT وهذه
لتنفيذ ترتبط بعمل قوائم للأمور التي
لنحدها ورغب في إنجازها خلال اليوم
المعطى وكل الأنشطة المصممة يجب أن
تكون ضمن هذه القائمة

- 1 أ كُنشطة التي يجب أن تنجز بدون شك خلال اليوم ومساعي فوراً إذا لم يتم
بحرها ولا يمكن تأجيلها مثل الذهاب إلى المدرسة
- 2 ب المقصود الأنشطة التي يكون تنفيذها مهماً ولكن يمكن إنجازها بعد إتمام الخدمة
لسبقه مثل عمل واجب شهري للشهر القادم وحين قدومها تحمل أهميته مكرراً
لخدمة سابقة
- 3 ج وهي الأنشطة التي تعمل على إنجازها كل ستة عندما تنتهي من قبلهم
استاقتين مثل شراء سيارة جديدة

تكملة حماية الوقت

- 1 د لاس يعرفون ماذا تريد؟ ويعرفون أوقات فراغك وساعات عملك .
- 2 ه إنع سياسة الباب المفتوح فيمما تكون في المكتب سواء بالبيت أو بعمل خلقت
بابك لكل شخص يحتاج إلى إقصاء والعزلة والسرعة لفكر وينجز أعماله
- 3 و أرس بالبريد للآخرين ساعات مكتبك وبرامج وقتك في العمل والبيت
والقابلات والاستشارات
- 4 ز غير من تفكيرك غير المنطقي حول ضرورة مقاطعتك من قبل الآخرين؛ ود كنت
تعتقد أنك غير قادر على مقاطعة الآخرين فإن بإمكانك أن تغير الآخرين أنك
مشغول
- 5 ح استخدم الإجابات في الهاتف بشكل آلي. خاصة إذا كنت مشغولاً

- 6 استخذه لكان العمومي إذا لم تستطع أن تتجنب انقاصات في البيت أو غرفة نوم أو في لعمل حد راحتك وأنجز أعمالك في مكان عمومي هادئ لا يعرف به الآخرون.
- 7 وجود خطة فعندما تخطط حياتك مسبقاً، وتضع لها الأهداف الواضحة يصبح تنظيم لوقت سهلاً وبسراً، والعكس صحيح، إذا لم تخطط لحياتك تصبح مهمتك في تنظيم الوقت صعبة.
- 8 لا بد من تدوين أفكارك وخططك وأهدافك على الورق، وغير ذلك يعتبر مجرد أكر صابرة ستسببها بسرعة، إلا إذا كنت صاحب ذاكرة حارقة، وذلك سيساعدك على إدخال تعديلات وإضافات وحذف بعض الأمور من خطتك.
- 9 بعد الانتهاء من الخطة توقع أنك ستحتاج إلى إدخال تعديلات كثيرة عليها لا تفلق ولا ترم بالخطة فذلك شيء طبيعي.
- 10 يجب أن تعود نفسك على المقارنة بين الأولويات لأن القرص والوحدة قد تأتيت في نفس الوقت، مايهما ستختار؟ باختصار اختر ما تراه معدي لك في مستقبل وفي نفس الوقت غير مضر لغيرك.
- 11 قرأ خطتك وأهدافك في كل فرصة من يومك.
- 12 ستمتع بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح وكذلك لتنظيم وقتك، كالإنترنت والحاسب وغيره.
- 13 نظم مكتبك، غرفتك، سيارتك، وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على عدم ضاعة الوقت، ويظهرك بمظهر جميل، فاحرص على تنظيم كل شيء من حولك.
- 14 ركرر، ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه: وهذه النصيحة إن طبقت ستجد لكثير من لوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلحاحاً.
- 15 قف أثناء تحدثك بالهاتف، فالوقوف يجعلك تتحدث في الموضوع مباشرة وبسرعة وتكون المكالمات ممتعة من السهل أن تجلس جلسة قصيرة ومرهجة جداً وعنده ستطول المكالمة.

- 16 ابدأ فوراً: اتخذ شعاراً قم بعملك الآن وإن لم تبدأ الآن ستبقي. إذا انتظرت انتدم بعض الأمور، فقد تفقدما كلها. إنجاز بعض الخطوات كل يوم يصل بك إلى تحقيق هدفك.
- 17 كن دقيقاً: طور دقة المواعيد إلى عادة. وفي وقت قصير جداً ستجيز أكثر من غيرك بـ 97٪ الدقة في المواعيد ستجعلك تبدو ملتزماً وتوفر لك الوقت والمال، وتجعلك كذلك تحترم وقت الآخرين.
- 18 استفد من البداية المبكرة في الصباح. استيقظ ساعة مبكراً عن المعتاد و ستغل هذه الساعة للقيام بأفضل أداء. حرب هذا لمدة شهر وستدعش لما يمكن أن تفعله هذه الساعة لك.
- 19 بدأ كن مشروع بخطوة إيجابية. إبدأ بعمل شيء هام وستشعر بالإنجاز. لنذي مساعذك على إكمال يومك، إبدأ قائمتك اليومية بالمهام أو الأعمال البسيطة وتم وضع خطة عمل مفصلة لنمهم الأكثر تعقيداً. تذكر هذه العكس البسيطة في بداية كل مهمة وستبدأ بداية موفقة كل مرة.
- 20 تحد نفسك لإنهاء المهام المعلقة على جدول أعمالك. اجتث باستمرار عن أكثر وأسرع وأفضل الوسائل إنتاجاً للقيام بالمهام ثم كافئ نفسك لزيادة معدل لإسح.
- 21 حول شطتك اليومية الأساسية إلى عادة قوية. فالعادة هي شيء تقوم به تلقائياً، دون تحكم العقل الواعي كل واحد ما لديه مهام يومية أو معينة، ومع ذلك همة. بمجرد أن تصبح عادة، سيهل تحملها.
- 22 تحين أن لديك نصف يوم فقط لإنجاز عمل يوم كامل ماذا ستعمل؟ ماذا ستفعل؟ ما الذي يجب أن يقدم وما يمكن أن يأتي لاحقاً؟ عندما تفاجأ بطفلة لوقت لتسح أممك للعمل، فإنك مضطر لوضع خطة على أعلى مستوى من الكفاءة.
- 23 ضع مواعيد نهائية يومية سواء قبلتها أم لا، فالمواعيد النهائية تزيد من معدل الإنتاج، كلما اقتربنا من الموعد النهائي لإنجاز العمل، كلما بذلك في وسعنا لإنجائه، ضع سلسلة من المواعيد النهائية شهرياً وأسبوعياً ويومياً، فكلما اقترب موعد النهائي كلما بدأ العمل الحقيقي، تعمل المواعيد النهائية كقوة دفع همة لزيادة إنتاجك كلما التزمت بها.

24. فلتكن مسجراً وتكلم بشك بالمدح الجميل. الحياة في كثير من الأمور، معه ذلك، أحياناً نقوم مع أنفسنا ببعض الخدع والأنساب الصغيرة والتي تمكنك أن تحفز مستويات جديدة من الإنتاج والإنجاز، تشجيع نفسك بكلمات إيجابية قليلة كتعبئة لإنجازك يساهمك على الإنجاز المزيد.

25. ركز على الهدف في جميع الأوقات. اعرف هدفك، كن مدركاً لهدفك وعندها ستشعر بالإنجاز عند إكمال كل مهمة.

26. طوّل يوم العمل وركز اهتمامك دائماً على إنجاز أكثر الأعمال أهمية. سيجعلك هذا لإجراء متبشراً عن باقيين الفاشلون دائماً مشغولون جداً، لكنهم بدرء من ينجرون. المهام الأكثر إنتاجاً.

27. تعب على عادة التأجيل. قيم المهمة التي تتهرب منها، ما الذي يمنعك للبدء بها؟ غالباً ما تبدو المهمة شاقة طريقة التغلب على ذلك هو أن تقسمها إلى مهام صغيرة. قسم المهمة الكبيرة إلى مهام ثانوية تنجز أسرع وأسهل. قسمها ومسحح أكثر صعوبة. انظر إليها كسلسلة من المهام الصغيرة، ثم انجزها واحدة تلو الأخرى.

28. حاول أن تستمتع بكل عمل تقوم به.

29. أطر حدادتك القديمة وتخلّ عن ما هو مضيع لوقتك.

30. ندم مع الورق مخزوم. فلا تجعله يتكدس في مكتبك أو منزلك، لخمس من كل ورقة قد لا تحتاج لها خلال أسبوع أو احفظها في مكان واضح ومنظم.

مفوقات لتنظيم الوقت

- عدم وجود أهداف أو خطط
- لتكاسل والتأجيل. وهذا أشد مفوقات تنظيم الوقت، فنتجته
- التسليم، وهذا يحدث لأن الشخص لا يدون ما يريد إنجاز، فيضيع بذلك لكثير من الواجبات
- مقاطعات الآخرين، وإشغافهم، والتي قد لا تكون مهمة أو ملحة، عندئذ منهم بكرة لياقة

التسوية - وهو من أشد مضيعات الوقت التي تضعف بشكل رهيب في حسن إدراكنا للوقت. والتسوية في الحقيقة هي نتيجة مباشرة لعدم وضوح الهدف وهو بالتالي باب لكل مضيعات الوقت الأخرى

• الهدف - وهو أحد مضيعات الوقت إذا أسيء استخدامه، خاصة وأنه هو الوحيد الذي به الحق في مقاطعتك بدون استئذان أو تأديب، ويعتبر مضيعاً للوقت إذا استخدم بطريقة غير صحيحة فقط

• الاجتماعات - يفترض في الاجتماعات أن تكون مبنية كبراً على حل لعقبات ومشاركة الرأي إلا أنها قد تنقلب إلى مضيعة للوقت إذا لم تدر بالشكل المطلوب

محادثات - وهي وبن كانت ضرورية إلا أنها إذا زادت عن الحد فربما مضيعة للوقت ويصعب دلتجاملات تلك اللقاءات التي تحدث بشكل عارض وتستهلك وقت أكثر من ربع ساعة ومثال عليها ما يحدث بعد الانتهاء من الصلاة، أو في مطعم، الجامعة والتي كثير ما تصبح الوقت فيها في الجدول غير المقيّد أو لعبة أو اللعب والقروض الإقفلال منها إلى الحد الأدنى حتى لا تصبح عادة لدى شخص

سابعاً، مهارة ترتيب الأولويات

يساعد مهارة وضع الأولويات في تنظيم الوقت بشكل فعال، حيث إنه من خلالها يمكن أن ننجز أعمالاً أساسية، ونهمل الأعمال الثانوية لوقت م، ويعنى آخر نقوم بترتيب لأعمال من الأكثر أهمية إلى لأقل أهمية

إن هذه المهارة تتطلب تركيزاً للجهد، وهي عملية منظمة ومستمرة يمكن أن تصبح عادة لدى أي واحد منا، وحتى نقسم الوقت بشكل واضح دون نعطي شهت لبومية رموز بحسب تدرجها في سلم الأولويات:

- لعمل الأساسي والمهام جددا ويمرر له بالرمز أ.
- العمل المهم ولكن أقل من سابقه في الأهمية ويمرر له بالرمز ب

دلت بعمل الذي لا قيمة له ويزم له بالرمز جـ

- لعمري ندي يمكن وصفه بأنه نافع ومضيعة للوقت ليس إلا ويرمز له بالرمز دـ

وكن هذه الأعمال بمكر أن يوصف بأنها عاجلة فهناك عاجل أ، وعاجل ب، وعاجل ج، وعاجل د. ولقد وجد أن معظم الناس يضيعون جل أوقاتهم في الأعمال من نوع ج، د كل هذا لأن الأعمال من النوع ج، د أعمال محبة لنفس لأربابها هرباً من الالتزام والتعب وإن كانت تامة في حقيقتها

يجب أن لا ندفع الأعمال 'عاجلة' أو 'السهلة' عندما نضع أولوياتنا إلى تغيير هذه الأولويات، بل يجب أن يكون واضحاً لدينا ما إذا كانت أعمالنا من النوع أ، ب، أو ج، د فعلاً عندما نرى ضيقاً فإنك تحاول أن تصل إليه مهما كنت دلت، لأنه مكتسب الصفة 'مستعجل' أو ملح قد يكون من النوع أ، ب فتجيب عليه وقد يكون من نوع د - عندما يكون الرقم خطأ فلا يكون لعمرك أية فائدة.

مثال آخر عن مكائنا. نجد الكثير من الملفات والأوراق عليها، وعلى حدة جـ، د. وهذه 'مئات' أوراق قد كت عليها ملاحظات متنوعة كل هذه الأشياء تضيع أبداً. مستعجلة أي تادبك لأن تعمل شيئاً فوراً جهاً. وأوضح ما أن على دلت من يعمل أكثر من الطلاب فالرغم من أن الأستاذ طيب معهم انجبت كل الامتحانات النهائية نجد الكثير منهم لا يعمل إلا قبل موعدها بوقت قصير. وهذا يفسد هذه وقد أضاعوا من أستاذهم لإنجازها، كما أن المواد التي يتم مذاكرتها، لا في الأسابيع الأخيرة من الدراسة ..

خلاصة لقول بعد أن تضع أولوياتك حاول أن ترتب إحساساً بأنها مستعجلة أو مهمة وأل هذا الإحساس عن أي عمل نعتقد أنه نافع وليس ذا قيمة أو مردود قسم منطقة العمل إلى ثلاثة أقسام

- قسم (أ)، وهو أهم قسم وتوضع فيه الأشياء ذات القيمة العالية مثل مفكرتك اليومية وسيلة المهمات وغيرها من الأشياء التي تحتاجها باستمرار ولا داعي لأن تقوم من كرسيك لتحصل عليها أي أنه باستطاعتك الحصول عليها بمد يدك فقط

- القسم (ب)، وتوضع فيه الأشياء الأقل حاجة والتي تحتاجها مرة وقت إلى آخر مثل التلمون والأشياء التي لا بد أن تقف أو تمد جسمك لتناولها
- القسم (ج)، وتوضع فيه الأشياء التي لا تستخدمها بكثرة ويلزم أن تمسح بها حتى لتناولها مثل الكتب وخلافه
- حاول أن تحدد في كل مرة ما هي الأشياء التي يجب وضعها في كل قسم فمثلاً لدراسة إذا كنت ممن يستخدمونها كثيراً ضعها في المتعلقة (١)

اليوم = 86400 ثانية، لذا يكفي هذا الوقت بعض الناس لإدارة المؤسسات الصغيرة، والبعض يحجز عن إنجاز بعض الأعمال البسيطة، الفرق يكمن في فعالية استغلال الوقت.

إن فوائد تنظيم الوقت السليم فورية وكبيرة منها:

- تحقيق نتائج أفضل في العمل
- تحسين نوعية العمل
- زيادة سرعة إنجاز العمل
- لتخفيف من ضغط العمل
- تقليل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها
- زيادة المراتب.
- تعزيز الراحة في العمل
- تحسين نوعية الحياة غير العملية

ثامناً، مهارة التحصيل الإشرافية



يحتاج لمرشد لعمل برنامج توجيه حمي خلال العام الدراسي، وكثير من المرشدين يعانون من مشكلات في وضع هذا البرنامج، فبعضهم يكرر انحصار نفس الطلبة وفي أعوام متتالية، وبعضهم يشكو من أن الحصص لم تكن ممتعة وأن الطلبة لا يهتمون إلا بالتحصيل الدراسي التي

سيد كروها، كما تشكل المحصة الإرشادية عبئا على المرشد من حيث التحضير للمحصة وتجميع المادة العلمية وتنفيذ المحصة. وكثيرا ما يتحول دور المرشد في هذه المحصة من كونه مرشدا إلى كونه معلما يصرخ ويهدد ويحاول ضبط نصف بكل الوسائل، لذا كان لزاما التطرق إلى مهارة يحتاجها المرشد التربوي حتى يستطيع أداء حصة بكل تشويق فيستفيد الطلبة ويستمتع من تنفيذ هذه المحصة.

وحتى يتعلم المرشد هذه المهارة فإنه يحتاج إلى ما يلي:

- عمل برنامج خاص بمرسته يتضمن المواضيع المناسبة لكل صف من الصفوف، سواء في التوجيه الجمعي والنهاي حتى لا يكرر هذه المواضيع
- تعهد خصص مسبقا على النموذج المرفق الذي سيتم عرضه لاحقا ووضع هذا النموذج مع المادة العلمية المرفقة للمحصة في ملف خاص
- تقييم المحصة بشكل جدي والاستفادة من الأخطاء المرتكبة داسم و داسم
- على تلافيا في المرات القادمة

مراعاة اختيار أساليب مناسبة للطلبة ومشوقة واستخدام وسائل تعليمية مناسبة، وعدم الاعتماد على التلقين، فهذه ليست محاضرة وإنما حصة إرشادية

يعتبر أن يشتمل برنامج التوجيه في المدرسة على مواضيع تتضمن العصبية لشخصية مثلا كيف يبني هوية نجاح، التعاؤل بالحياة، وكيف يتعامل مع صغوظ الحياة في الترافعة وبعد التخرج، وكيف يتعامل مع تغيرات الحياة ثقلا لها، لفصلا لاجتماعية مثلا كيف يكسب الآخرين اجتماعيا وقيم علاقات جديدة، وكيف يطور علاقاته مع والديه ومعلميه، والمواضيع لمهية والخرفية مثلا كيف يتخذ قرارا مهنيا وكيف يتعرف على قدراته ومبونه والهر المطلوبة في سوق عمل المهني، والمواضيع الأكاديمية مثلا كيف يدرس بشكل صحيح وينظم وقت وكتب يستعد للامتحان، كذلك قد تشمل المواضيع قضايا أخلاقية مثلا الصدق والأمانة و النظافة والشجاعة والنزعة بالذات. كما يفترض أن تشمل تعميم الطرب مهارات معينة مثلا مهارة قطع الشارع، مهارة القراءة بسرعة، مهارة حل المشكلات، مهارة توكيد الذات

نموذج بناء المحصة

حقة درس إرشادي / توجيهي..

المرشد الصف الخامس: المدرسة:

موضوع المحصة:

أهداف المحصة:

1.

2.

3.

مورد خاصة

الأنشطة والإجراءات

أولية تقديمها بحيث تعطي أول خمس دقائق لتهيئة للمحصة، وآخر عشر دقائق بمناقشة والتقييم، ويفضل أن تحدد زمن معين مقترح وعلو شكل نقاط محددة)

.....

أسئلة المناقشة الشخصية

أوهي أسئلة تتعلق بالصلة أنفسهم وكيف يتفكرون للموضوع ويتعاملون معه وكيف يذاكر عيهم، ويفضل أن تكون بين 3-5 أسئلة)

أسئلة مناقشة المحتوى

وهي أسئلة تتعلق بالمادة التي يتم طرحها، أي أنها أسئلة نظرية وتفيد في حسن الاستيعاب للمادة، ويفضل أن تكون بين 3-5 أسئلة)

الإنهاء

(ويمكن أن يكون بعد تقديم الأنشطة والإجراءات وعرض الأسئلة وقد يكون بحصة أو جلستين عامتين عن الموضوع بحيث تلخص هذا المصراع ولجمله بما هو مفيد وسهل تذكرو)

التقييم

(ويقوم المرشد بكتائته بعد أداء المحصة ويتفحص إعطاء المرشد فكرة عن المستوى الذي تعلمه لعبة والأهداف التي تم تحقيقها، والاقتراحات للمحصة القادمة، المواقف التي وقعت في طريق تحقيق الأهداف، وكيف يمكن تجاوزها؟ وكيف كان تعاون الطلبة ومشاركاتهم في محصة..

حصة مقترحة حسب النموذج السابق

أولاً، حتى نزيد من فعالية المناظرة

مدرس كيف نتخلص من تشتت الانتباه والسرمان؟ المدرسة الصف والشعبة.
السابع.

رقم الحصة:

أهداف الحصة: نتيجة لهذا الدرس فمن المتوقع أن يحقق الطالب الأهداف التالية:

1. يذكر خمسة أمور تؤدي إلى تشتت الانتباه والسرمان

2. يذكر أربع طرق تقلل من تشتت الانتباه والسرمان

مواد: السبورة، أوراق

الأنشطة والإجراءات:

1. انبأ في البداية من متبهاً ومركزاً معي؟ من يستطيع أن يتابع كل ما أقوله؟ كم من الوقت نستطيع أن نبقى متبهين؟ ولماذا تشتت انتباه معظمنا خلال حصة؟ وهل أين يذهب ذهننا خلال ذلك ولماذا؟ وكيف يمكن أن نعود به للحصة وركز أكثر؟ وأنتج حواراً حول ذلك لتشويق الطلبة بموضوع الدرس وفهمهم للحصة لمدة خمس دقائق

2. أهرع بعدها الانتباه وهو الإصغاء إلى مثير معين لفترة زمنية. أما تشتت الانتباه فهو أن ينتقل الطالب من مهمة إلى أخرى دون إنهاء المهمة الأولى وينتقل كذلك من لعبة إلى أخرى أو من نشاط إلى آخر كما يمتاز الطالب هنا بإضاعة الأشياء ونسيان أماكن تواجدنا، وأعطي مثلاً على تشتت الانتباه كما يلي. عندما يبدأ المدرس بالشرح يكون أحد الطلبة متبهاً ويتابع ما يقوله المدرس ولكن بعد خمس دقائق مثلاً يبدأ بالتفكير بما سيتناول من طعام حد قليل أو بعلاقته مع أحد الطلبة أو بما يسمع من أصوات سيارات خارج المدرسة، اترك للطلبة فرصة لمدة دقيقة حتى يذكروا بما قبل وينسوا ذلك على أنفسهم.

- 3 كتب على اللوح في الجهة اليمنى عنوان عوامل مؤثرة على الانتباه وأقول للطلبة:
إن هنالك عوامل داخلية وخارجية تؤثر على الانتباه ومن المهم معرفتها من أجل تجنب الوقوع بها، ثم استخدم مع الطلبة النصف الذهني لكي يتوصلوا إلى تلك العوامل عن طريق إخبارهم بأن العوامل الخارجية تكون نتيجة البيئة وتؤثر على انتباههم وأن العوامل الداخلية تتعلق بالطالب نفسه وتؤثر على انتباهه وفي النصف الذهني أساعد الطلبة على إضافة عوامل أخرى لم يتم ذكرها (عوامل خارجية مثل شدة المثير، جلة المثير، تغير المثير، كثرة المشتتات، عوامل داخلية مثل خمول الحسني والاجتماعي، التعب، القلق، عوامل نفسية، أحلام بظفة، تقليد نماذج كالأب أو الأخ)
- 4 أعطي الطلبة فرصة دقيقتين للتفكير بهذه العوامل وكيف أنها تساعد على تشتت لاشبه وأسمع منهم فيما إذا كانت هنالك عوامل أخرى يودون الإشارة إليها تؤثر عليهم وتشتت انتباههم
- 5 أقرر بقطعة: والآن وبعد أن عرفنا هذه العوامل هيا بنا نتعرف طرقا تساعدنا على التركيز وتقليل التشتت في الانتباه. وأعطي الطلبة أوراقا وأطلب من كل طالب يجلسان في مقعد واحد أن يكتب طريقة من الطرق على لأف من اليد تساعدنا على التركيز وتقليل التشتت سواء في المدرسة أو في بيت عند الدراسة، وخلال عمل الطلبة أقوم بتشجيعهم عن طريق تذكيرهم بالخصائص السابقة والتشتت الذي حصل معهم وكيف استطاعوا التخلص منه، ثم أجمع لأوراق وطلب من أحد الطلبة أن يخرج إلى السبورة ويكتب الطرق التي يمكن أن نطبق بشكل واقعي لتقليل التشتت، أضيف بعد انتهاء قراءة الأوراق طرق أخرى لم يذكرها الطلبة وأعصر بالذكر تقسيم المهمة إلى أقسام بسيطة، تعزيز الذات عند البدء بالمهمة وأثناءها، تقليل المشتتات، أن يتم الانتقال من مهمات سهلة إلى مهمات أكثر صعوبة، الحديث الإيجابي مع الذات، الجلوس بجانب طالب لا تشتت انتباهه. التدرب على مهارات الاتصال، والتمييز بين الشكلي والخطية بحث يبقى انتباه الطالب محصورا في الأشياء التي تتعلق بالدرس وهي محط لانتباه والتركيز أثناء شرح الدرس

6 أقوم بممارسة مهارات الاتصال مع أحد الطلبة لمدة دقيقتين حيث اهدف منه أن يتحدث واعمل على الاستماع لما يقوله وانه لتعبير وجهه ثم أقدم تعليفاً مدة ثلاث دقائق حول ما قمت به وكيف ساعدتني مهارات الاتصال على التركيز ومتابعة كل ما قاله واستيعابه

أسئلة مناقشة المحوى:

- 1 ما هو الانتباه وتشتت الانتباه؟ طالبان
- 2 ما الفرق بين العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة على الانتباه؟ طالبان
- 3 ما لنذي يجعل الطلبة يسرحون وتشتت انتباههم في الحصة؟ طالبان
- 4 ما دودة مهارات الاتصال في التقليل من تشتت الانتباه؟ أربعة طلاب

أسئلة مناقشة الشخصية:

- 1 أعطي مواقف حياتية أو مدرسية تشتت بها انتباهك؟ طالبان
- 2 وضح كيف تتصرف عندما تشتت انتباهك في الحصة؟ أربعة طلاب
- 3 وضح كيف تتصرف عندما تشتت انتباهك في الامتحان أو عند كتابة موضوع

بشدة طنان

الإنهاء

أقول للطلبة إن تشتت الانتباه عامل أساسي يعمل على إضعاف القدرة التحصيلية والإدنية. وفي هذه الحصة عملنا على معرفة أبرز العوامل المؤثرة في الانتباه وبرز طرق مساعدة على التخلص من هذا تشتت في الانتباه، لذا فإن دوركم من اليوم فصاعد سيكون في مراقبة الذات أثناء الحصص وعمل إشارة تساعد على التركيز مثل تشبيك اليدين أو قول كلمة مسأركر وائتبه، وفي حالة شعر أحدكم بالتشتت فعليه أن ينفذ هذه الإشارة أو الكلمة، وأية ملاحظات خاصة أرجو مرجعني لتحدث بشكل منفرد

التقييم

ما تم تجاوزه والاحتياجات كانت هذه الحصة مفيدة كما أخبر بذلك الطلبة وقد لاحظت كثرة الأسئلة من الطلبة ولعل 'برزها' كيف يتصرف الطالب في حالة كانت لديه مشكل تؤثر على تركيزه، ما هي درجة الحرارة المناسبة للتركيز والانتباه؟ كم لاحظت، لتسجام على وجوه الطلبة ورغبتهم في متابعة الاستماع للحصة، وتم تحقيق لأهداف السابقة جميعها .

عوائق في الحصة لقد كانت النشاطات كثيرة وخاصة النشاط الذي اطلب به من لعلبة كتابة طرق لتساعد على الانتباه ولم أضغ في الاعتبار الوقت الذي سأتقرب به لأوراق يديك لم أقرأ أوراق جميع الطلبة، كذلك كانت الأسئلة التي وجهها لطلبة كثيرة، وبنته الحصة ولم اجد على جميع الأسئلة .

التوصيات إعطاء حصة عن تحسين الذاكرة لأن هنالك الكثير من الطلبة سألوا حول هذا الموضوع أثناء الشرح.

المرجع لهذه الحصة

لنكمر، دائل (1999) تشخيص ضعف الانتباه عند أطفال المدرسة، الكرك، الأردن.
خدمة مؤنة

ثانياً، حتى تزيد من فعالية المذاكرة

لدرس كيف تدرس اللغة الانجليزية؟ المدرسة : الصف والشعبة

رقم الحصة

أهداف الحصة: نتيجة هذا الدرس من المتوقع أن يحقق الطالب الأهداف التالية:

1. يشرح لي ثلاث طرق تساعد في قراءة الانجليزي
2. يذكر ثلاث طرق خاطئة يستخدمها الطلبة عند قراءة الانجليزي.
3. يطبق مهارة الاستماع في الانجليزي على درس يعطى له
4. يذكر خطوات دراسة درس الانجليزي

مواد سيتم مشاركة معلم اللغة الإنجليزية في الحصة، السبورة، كتاب اللغة الإنجليزية،
نشرة إرشادية.

الأنشطة والإجراءات:

1 أهدد لخصصة بالقول: لقد جماعي عدد من الطلبة يتساءلون حول كيفية مذاكرة مادة اللغة الإنجليزية، ومن خلال اطلاعي على نتائج الفصل الأول تبين انخفاض عام في المستوى بهذه المادة، وتأتي هذه الحصة للتعرف على طرق أفضل تفيد في تحسين مستوى التحصيلي والنتائج لديكم، كما تأتي هذه الحصة بالتعاون مع مدرس اللغة الإنجليزية والذي يسعى لزيادة المستوى التحصيلي لديكم

2 أقول لطلبة: إن مادة اللغة الإنجليزية هي مادة يمكن تعلمها بحيث تصبح مادة سهلة كبقية المواد ولقد حدث دينا الحيف على تعلم لغات أخرى فيقول الرسول ﷺ (من عرف لغة قوم أمر شرهم)، وهالك طرق سهلة يمكن استخدامها لتعلم لغة الإنجليزية وجاءت هذه الحصة كحصة مشتركة مع مدرس اللغة الإنجليزية من أجل الحديث عن أبرز تلك الطرق

3 طلب من معلم اللغة الإنجليزية أن يختار درس يواجه به الطلبة صعوبة من أجل توضيح كيف يمكن أن يذاكره الطلبة كمثال على دراسة اللغة الإنجليزية، يتم من قراءة لمعاني ثم التدرس ثم حل التمارين على القطعة ثم حل التمارين والتطبيقات النغمية والإنشاء وأثناء ذلك أقوم بالاستماع إلى وجهات نظر الطلبة ونظروني أنني استخدمونها وتلخيص تلك الطرق المفيدة على السبورة بمساعدة المدرس.

4 طلب من المعلم أن يتحدث عن كيفية الاستماع إلى اللغة الإنجليزية أثناء شرح للدرس وأهمية الاستماع وبعد ذلك يتم إخراج طالين يتحدثان باللغة الإنجليزية ويستمع لبعضهما ويعلق المعلم على ذلك الاستماع وفوائده، ثم اطرح سؤالاً على الطلبة حول أبرز الطرق التي تعيق الاستماع باللغة الإنجليزية بشكل خاص

3. يتحدث المعلم بعد ذلك عن كيفية كتابة مواضيع الإنشاء باللغة الإنجليزية وأثره في تطوير القدرة العلمية بهذه المادة، ودوري هنا هو طرح سؤال على الطلبة حول

لعلّوا أنّي تقف في طرفهم عند كتابة موضوع إنشاء وما الذي يقومون به للتخصص من تلك العوائق .

6 أقول للطلبة: إما لا تقوم دائما بدراسة اللغة الانجليزية بطرق صحيحة، براهكم ما هي الطرق الخاطئة التي يمكن أن يستعملها الطلبة ولا تساعد على التقدم؟ وطلب من المعلم أن يحكم على فائدة تلك الطرق مثلا إذا قال الطلبة أن استخدم نكورس طريقة خاطئة يتحدث المدرس حول فائدة وجوب الكورس وكيف يمكن استخدامه بطريقة صحيحة .

7. أقول للطلبة لنفرضي أن أحدكم عاد إلى البيت ويريد أن يدرس اليوم هذه المادة كيف يدرسها؟ واستمع إلى طالبين على الأقل.

8 أخيرا أوزع مشرة على الطلبة حول نصائح لدراسة اللغة الانجليزية ثم، عددده مع معلم اللغة الانجليزية.

أمسئلة مناقشة المحتوى:

- 1 ما فائدة تعلم اللغة الانجليزية؟ طالبان
- 2 بمد تختلف دراسة اللغة الانجليزية عن المواد الأخرى؟ ثلاثة طلاب
- 3 ما خطوات كتابة موضوع إنشاء؟ طالبان متفوقين
- 4 ما أهمية حفظ المعاني في تعلم اللغة الانجليزية؟ طالبان
- 5 ما أهمية الانتباه في المحصة على تعلم اللغة الانجليزية؟ طالبان
- 6 كيف يمكن أن نحفظ قواعد الانجليزية بسهولة؟ طالبان
- 7 ما هي أبرز الطرق الخاطئة لتعلم اللغة الانجليزية؟ خمسة طلاب

أمسئلة المناقشة الشخصية

• وضح أبرز الصعوبات الشخصية التي تواجهها عند دراسة اللغة الانجليزية ؟ أربعة طلبة

- 2 كيف تعمل على حل تلك الصعوبات؟ نفس الطلبة الأربعة السابقين
- 3 كيف توزع وقتك بين دراسة الانجليزي وبقية المواد؟ طالبان

4 تحدث عن فوائد حققتها أو تتوقع أن تستفيد منها إذا تعلمت اللغة الإنجليزية؟
ثلاثة طلبة

الإنهاء

أقول للطلبة: لقد تعلمنا في هذه الحصة كيف ندرس اللغة الإنجليزية ونعرفنا على لأخطاء التي يقع فيها الطلبة عند دراسة اللغة الإنجليزية. كما قمنا بالحديث عن بعض المشاكل التي تواجه الطلبة، وقام المعلم مشكوراً بمساعدتنا في هذه الحصة والحديث عن أبرز الطرق التي يمكن استخدامها لحل تلك الصعوبات، في حالة وجه أي حاس مشكلة محددة يمكنه العودة إلى المرشد أو المعلم.

التقييم

لإيجابيات: لا شك في أن طلبة مدرستي يعانون من مشكلة في اللغة الإنجليزية وحتى أن كثيرين ممن يتركون الدراسة يعود سبب تركهم إلى عدم نجاحهم في هذه المادة، فهم لا يجيدون القراءة ولا حتى الكتابة، لذلك جاءت هذه الحصة من أجل مساعدة الطلبة الذين يبدو عليهم اليأس من اللغة الإنجليزية فلا يشاركون أو يجوبون على الامتحان، فمثلاً عندما اطلعت على نتائج الفصل الأول لاحظت أن ما يقارب من 30% من طلبة الصف الثامن لم يكتبوا سوى أسمائهم على الأوراق في مادة اللغة الإنجليزية. وعقد أن هذه الحصة جاءت لتحاول زرع الأمل لدى الطلبة وخاصة للطلبة الذين همجروا اللغة الإنجليزية، حاولت لذلك تحقيق الأهداف الثلاثة الأولى وتنفيذ الإجراءات المتعلقة بتلك الأهداف ولكن بوقت أطول

السيئات: لم أتمكن من تحقيق الهدف الرابع بسبب ضيق الوقت ونشغالي ولدرس بالإجابة على أسئلة الطلبة الكثيرة، كما أن هذه الحصة خلقت حاجة إلى حصص أخرى، كذلك من محبوب هذه الحصة أن مشاركات الطلبة انحصرت على مجموعة من الطلبة وهم المتوسطون والمتفوقون ولم يشارك الطلبة الضعاف وربما كان ذلك بسبب وجود الأستاذ أو بسبب ضعف وتدني دافعيتهم لدراسة المادة

التوصيات. بناء على رغبة الطلبة الذين عبروا عن حاجتهم للتعرف على حرق حائلة قد يقوموا بها وتؤثر على مذاكرتهم تم الاتفاق على إعطائهم حصّة أخرى حول هذا الموضوع

المرجع لهذه الحصّة

رونتري، ديريك (1986) تعلم كيف تقرأ، بيروت، لبنان، دار الكرمل للنشر والتوزيع، ترجمة: د. سمير أيوب

ثالثاً، حتى نزيد من فعالية المناقشة

لدرس 'كيف نستخدم الامتحان؟' المدرسة نصف والشمعة

رقم الحصّة:

أهداف الحصّة نتيجة هذا الدرس فمن المتوقع أن يحقق الطالب لأهداف لتدريّة

1 يذكر خمسة أمور تقيّد في الاستعداد للامتحان

2 يذكر خمسة يمكن عملها قبل الامتحان

3 يذكر خمسة أمور يمكن عملها في ليلة الامتحان

نود السيرة

الأنشطة والإجراءات:

1 أهدد بنحوص بالقول 'كان يرى باليون أنه من السهولة أن يخوض حرب ولكن من لصعوبة أن يتقدم لامتحان، ويتابع معظم الطلبة دراستهم ويواصلوا عبث وهم مدبرون في ذلك، ولكن عند الامتحان يرتبك بعض الطلبة ولا يستطيعون تقديم لامتحان بالشكل الصحيح ولذلك جاءت هذه الحصّة حتى تعلمكم مهارة يمكن من خلالها الاستعداد للامتحان بشكل أفضل

2 أقول لمطلبة الامتحانات الآن على الأبواب ولقد درست الدروس ويبقى أن نستعد للامتحانات بشكل منظم حتى يساعدكم ذلك على الإجابة دون فقدان لكثير من العلامات، ولذا ستحدث اليوم عن ما انّذي يساعد في الاستعداد

للامتحانات؟ وما الذي يمكن عمله قبل موعد الامتحانات؟ وما لدي يمكن عمله في ليلة الامتحان؟

3. أقوم بالطلب من طالين متوقون لديهم الرغبة في الحديث عن الطريقة التي يستعدون بها للامتحان ويتم تقديم التغذية الراجعة على حريقتهم وشكرهم منطوع وللحديث أمام الطلبة

4 اكتب على السبورة عنوان كيف تستعد للامتحان؟ وأورع مشرة على الطلبة تحدث من نصائح تعبد في الاستعداد للامتحانات، وبعد قراءة انشرة اطلب من الطلبة التمعن في النقاط السابقة لمدة دقيقة ثم إضافة ما يرويه ساد وستمع ول وجهت نظر الطلبة حول نقاط جديدة

5 كتب على السبورة عنوان ما يمكن عمله في ليلة الامتحان؟ وأقول إن هنالك بعض الطلبة لا ينظمون وقاتهم في ليلة الامتحان ومع العلم أنهم ليلة مهمة لمحة جسدية والنفسية إلا أن بعض الطلبة يجعلونها لدراسة وأحياسا معاه لصح دون إعطاء وقت للراحة أو النوم وكثير ما يؤدي ذلك إلى انقش وسوتر وشعور بالإجهاد عند الامتحان واقسم السبورة إلى قسمين قسم كتب عليه أمور تساعد في ليلة الامتحان. وقسم اكتب عليه أمور لا تساعد في ليلة الامتحان وستمع إلى ملاحظات الطلبة حول ذلك ويعنها يتم تلخيص اسرر لفسد شي ذكرها بطلبة

6 اكتب على السبورة عنوان ماذا تعمل قبل الامتحان (في الصباح)؟ وطلب من الطلبة لتفكير حول الأشياء التي يمكن عملها قبل الامتحان لمدة دقيقة ثم يتم الحديث، وتتم مناقشة الطلبة في هذه النقاط

7 اخرج طالين آخرين ليتحدثوا عن ما الذي تعلموه خلال الحصة؟ وكيف يمكن أن يستعدوا للامتحانات ويتم تقديم التغذية الراجعة لهما ؟

أسئلة مناقشة المحتوى:

1 لماذا يعتبر وضع الهدف خطوة مهمة في الاستعداد للامتحان؟ ثلاثة طلبة

2 ما أهمية عمل اختبار اقتراضي في الاستعداد للامتحان؟ ثلاثة طلبة

3. ماذا يمكن عمله في ليلة الامتحان؟ ستة طلاب
 4. ما الذي يمكن عمله قبل الذهاب للامتحان؟ ستة طلاب
- أسئلة المناقشة الشخصية:

1. كيف ننظر إلى طريقة استعدادك للامتحان؟ ثلاثة طلاب
2. سمي عمل تقوم به قبل الامتحان لتقليل القلق؟ ثلاثة طلاب.
3. سمي عمل تقوم به في ليلة الامتحان لتقليل القلق؟ ثلاثة طلاب.
4. ما هو رأيك الشخصي في المراجعة السريعة التي تسبق الامتحان؟ خمسة طلاب لإنهاء

أقول للطلبة: تناولنا في هذه الحصة بعض الطرق التي يمكن استخدامها لمساعدة في الاستعداد للامتحان والتي سيكون لها دور في تحقيق علامة أفضل وفي تحسين لئس والرضا بالانجاز الشخصي، كذلك تناولنا ما يمكن عمله في ليلة الامتحان. وفي صباح قبل الذهاب للامتحان وتحدث بعض الطلبة عن مخبراتهم الشخصية في هذا المجال

التقييم

ما تم تحقيقه في هذه الحصة: لقد تم تحقيق الأهداف السابقة جميعها وتم قياسها من خلال حوار الطالبين الآخرين والحديث عن قائدتهم من الحصة ونقد كس لطلبة في هذه الحصة متعاونين معي بدرجة كبيرة ومرت المشاركة وكبار هدأت لكثير من الأسئلة التي طرحها الطلبة خلال الحصة من مثل كيف يمكن أن نستعد لرياضيات مع انعلم انه لا يوجد ملخصات أو ملاحظات؟ ماذا افعل إذا كنت استعد للامتحان ولكن اشعر أنني غير متمكن من المادة بعد قراءتها وكذا أنني لا احفظ منها شيئاً؟

انعوت كثرة الأسئلة من الطلبة والتي استهلك الكثير من الوقت، كذلك خلال الحصة وجدت أنني بحاجة إلى عرض نموذج ومزي لطلاب يستعد للامتحان ولشاكل التي يواجهها وكيف يعمل على التخلص منها ولعلمي لو تحدثت عن خبرتي

شخصية لاستعداد الطلبة بشكل أكثر ولكن لم انتبه إلى هذه النقطة كثيراً حيث إن الطلبة الذين تحدثوا عن حيراتهم الشخصية في الاستعداد للامتحان كانوا مثاليين ولم يشعر بقدورهم على توصيل المعلومات
توصيات لقد طرح الطلبة سؤالاً حول ما يمكن عمله في الامتحان ولذلك
سأحدث بتعليق عن هذا الموضوع لاحقاً

المرجع لهذه المحاضرة

باحس، يريم (1986) مهارات الدراسة الجيدة عمان: الأردن. رسالة ماجستير،
جامعة الأردنية

رأساً. التوجيه المهني

لدراس سوق العمل المحلي والتشعب المدرسة الصف والشعبة

رقم الدرس التاريخ

أهداف المحاضرة. يذكر المهن التي تناسب التشعب الذي سيختاره.

مورد بشرة إرشادية، انبورة

لأجراءات والأنشطة:

أهمها للمحاضرة كما يلي (أنتم الآن في الصف العاشر، حيث تقع عليكم مسؤولية اختيار مجال من المجالات الأكاديمية أو المهنية (علمي، أدبي، صناعي، إداري، معنوية، فني، زراعي، شرعي، زراعي، مطابع، مراكز مهنية)، وعندما تختارون تخصصاً معيناً فإنكم بلا شك تسعون من وراء ذلك إلى إيجاد عمل أو مهنة، حيث تعتبر المهنة المهدف النهائي الذي يبحث عنه الطالب عند تجهزه لتشعب ما، وكما تعرفون من خلال الأقارب ووسائل الإعلام المختلفة فإن هناك العديد من الأشخاص الذين توجهوا لتشعب ما ثم لدراسة مهنة معينة سواء في كليات أو جامعات أو المراكز المهنية ولم يجدوا عملاً لسنوات، مما اضطرهم لتغيير مجال الدراسة أو المهنة، أو للعمل في مجال بعيد عن مجدهم، أو لانقار دون عمل، ونتيجة لذلك فقد ظهرت البطالة وزادت، حصتنا ليوم

محدث حول بعض المهن المطلوبة في سوق العمل المحلي وتلك غير المطلوبة،
ترك الطلبة دقيقتين لطرح الأسئلة حول ما قلته .

2. اكتب لمعلومات التالية على السيرة لتناقشتها مع الطلبة

أ. بعض في المجتمع الأردني في قطاع لإنتاج (زراعة، صناعة، تعدين) ما نسبته
25 / من إجمالي العمالة

ب. يعمل في الخدمات الحكومية نحو 35 / من إجمالي العمالة.

ج. زادت حدة نسبة المشتغلين من الدارسين في كليات المجتمع و الجامعات
وانخفض لمؤهل دون الثانوي.

د. مع السنوات يزداد الفاض من التخصصات النظرية والإنشائية في كمي من
مستويات (كليات المجتمع، الجامعات) ونسبة العاطلين عن العمل حسب
لتخصصات كانت كما يلي (علوم تجاريه 20، ٩ /، علوم إنشائية 4 ، ٨ ،
عداد معلمين 14 /، علوم دية 10،4 /، علوم هندسية 8،9)

هـ. ٩٩ من لعاقلين لتعلمين تعليمًا عاليًا هم من حملة دبلوم كلية المجتمع،
37 / من حملة درجة البكالوريوس، 3 / ما بعد البكالوريوس

ذ. اقسم السيرة إلى أربعة أقسام (علمي، أدبي، شرعي، معلوماتية)، ثم أوزع شرة
رشادة على الطلبة بعنوان التخصصات المطلوبة والشعبة والراكنة، وتنقسم
لشرة معلومات من ديموان الخدمة المدنية حول جميع التخصصات المشبعة
واراكنة والمطلوبة سواء لحملة الدبلوم المتوسط أو البكالوريوس، وأنش هذه
لتخصصات مع الطلبة بحيث أقوم بربط الصرع بالتخصص الذي نشم مناقشته،
وأقوم بكتابة ذلك على السيرة .

4. كتب على السيرة المراكز المهنية. ثم أسأل الطلبة عن بعض المهس التي يمكن أن
يهم فيها المدارس في المراكز المهنية حسب معرفة الطلبة، أسجل تلك المهس على
لسيرة بعد مناقشة حولها، وأحث الطلبة على تقديرها والاتجاه لها لما لها من فائدة
لي المجتمع

أسئلة مناقشة المختبر:

1. وضع الفرق بين الدارس لهذه دون مراعاة حاجة سوق العمل المحلي ولد رس لهذه مع مراعاة لسوق العمل المحلي؟ أربعة طلاب
2. اذكر بعض المهن المطلوبة في سوق العمل المحلي؟ أربعة طلاب
3. اذكر منها مشبعة في سوق العمل المحلي؟ ثلاثة طلاب

أسئلة المناقشة الشخصية:

1. ما حاجة سوق العمل المحلي للمهنة التي تريد دراستها؟ ثلاثة طلاب
2. بحثاً بعض الطلبة إلى اختيار دراسة مهنة وهم يعرفون مسبقاً بعدم حاجة المجتمع هذه. رأيك الشخصي لماذا يتصرف بعض الطلبة كذلك؟ ثلاثة طلاب
3. وضع تجربة تعرض لها أحد المقربين لك باختيار دراسة مهنة ولم يجد عملاً بعد ذلك؟ ثلاثة طلاب

الإنهاء

أقول للطلبة . (ندكروا أن من العوامل المهمة المساعدة على اختيار تشعب دور آخر هي حاجة سوق العمل المحلي له، لذلك يجب مراعاة ذلك ويمكن جمع معلومات حول مهنة من مجالات مختلفة للتأكد من حاجة المجتمع لها، ولعمل من برر هذه المجالات زيارة موقع العمل في المهنة والحديث مع العاملين بالهنة)

التقييم

- لقد تم إعطاء خمس حصص لطلبة المدرسة حول هذا الموضوع، وبشكل عام أشر لطلبة خلال الحصص إلى التشعبات التي سيختارونها والمهن المتوقع العمل فيها بعد الدراسة.
- كان هناك تفاعل وتجاوب من جميع الطلبة، وظهر ذلك من خلال الأسئلة المتعددة التي وجهها الطلبة لي
- عبر لطلبة عن حاجتهم لثل هذه التخصصات وخصوصاً لعدم وجود أية توجيه أو توجيه في المدرسة لعدم وجود مدرسة.

- كان هدفي من هذه الحصة تقديم معلومات مختلفة للطلبة حول المهنة المطلوبة في المجتمع الأردني والعربي.

- في المرة القادمة سأقوم بعمل نشرة إرشادية للمهنة المطلوبة بعد دراسة في مراكز المهنة لتوزيعها على الطلبة عند تقديم هذه الحصة

خامساً، توجيهي جمعي - اجتماعي

لدرس كيف نتعامل مع الآخرين؟ المدرسة الصف والشعبة.

رقم الحصة: التاريخ:

أهداف الحصة: يميز بين السلوك المقبول وغير المقبول عند تعامله مع الآخرين (أعطيت هذه الحصة بعد زيادة مشاكل طلبة الصف، وطلب المدير وبعض المعلمين أن يتحدث المرشد مع الطلبة حول علاقاتهم مع، حيث وصف المدير والمعلمون هؤلاء الطلبة في الصف بالعدوانيين)

أمواد قصاصات ورق / حواجز مختلفة / الصورة

لإجراءات والأنشطة:

- 1 أرحب بجلوسي مع الطلبة، أسأل الطلبة عن أحوالهم، وأجري حواراً عاماً حول أمور حياتية لتخفيف توتر الطلبة
- 2 أقول لطلبة (هذه الحصة ستعبد مع أتعاباً جمعة، أريد منكم المشاركة في هذه الألعاب، وبمس الوقت لتعبير عما يجول في خاطر كل منهم بعد الاستدلال، ولنتفق على ذلك)
- 3 سأب الطلبة: (أي نوع من الألعاب تتوقعون أننا سنعلمها اليوم؟ استمع لطلبة، ومن عصفاً ذهنياً حتى أصل مع الطلبة إلى أن الألعاب هي عبادة عن تثبيس بسيطة سنعلمها هنا ويبدأنا في حياتنا اليومية. ويتعلق علاقة الطلبة معاً، وطرح سؤال ما فائدة إقامة علاقة مع الآخرين؟)
- 4 أقول لطلبة (لدي مجموعة أوراق مطوية تتضمن أسئلة معينة، أريد منكم اختيار إحدى هذه الأوراق وقراءة السؤال، ومن ثم الإجابة على ما يطلبه السؤال لي

لورقة، وفي بعض الأوراق توجد ملاحظة تتضمن سحب جائزة عند الإجابة على السؤال، وتتطلب الإجابة في معظم الأسئلة تمثيل الموقف الذي سأطرحه وله علاقة بالسؤال).

5 بدأ بالسماح للطلبة بالخروج واحترار الأسئلة وتمثيل الموقف كـ طرحه، والأسئلة هي:

الرقم	السؤال	الموقف
1	أنا زميلك، إياك أنت موهبة ولم يهمل كيف تتصرف؟	مُتَاجِرَان (أحدهما يمثل الذي أعطى الموقف، والآخر الذي أعطى)
2	أنت تعلم أن أحد زملائك يكذب، هل كنت تتصرف؟	طالبان (يمثل أحدهما الطالب الذي يكذب والآخر الذي يكذب عليه)
3	أنت زميل لك يستهزئ بزميل آخر بسبب فقره مثلاً، كيف تساعد على عدم تكرار سلوكه؟	طالب واحد يشرح إلى العارفين أنني أقوم بها عندما يسمع هذا التصرف، ويتم كتابة العارفين لحدة على السيرة
4	ما الذي تقوم به لو شتمت مقلب؟	يمثل طالبان الموقف بحيث يشرح الشتم دون التلقين، ويشرح الطالب الممتد التصرف الذي يشرح به عند سماعه للشتم
5	كيف حل مشكلتي مع زملائي؟	يذكر الطالب الأعمال التي يقوم بها حل مشكلاته ويتم مناقشتها مع المجموعة، ويضاف أعمال جديدة مقبولة، ويتم كتابتها على السيرة
6	شاهدت زميلاً لك يحاول أن يهزل زملاً، كيف تتصرف؟	يمثل الموقفين طالبان، أحدهما الذي يشاهد الموقف والآخر الذي يحاول هزلة زملائه، ويمثل على تصحيح الطريقة ليقلل دون الدخول معه في شجار
7	رفض زميلك اللعب معك، فإفلا أنت تفتش باللعب، كيف تتصرف معه؟	يمثل الموقف طالبان أو أكثر، يشرح أحدهما عن طلبه من الآخر اللعب، فيقوم الآخر برفض الطلب، ويشرح تفاعل حول ذلك.
8	ررت زميلك في المنزل، كيف تتصرف معه؟	يمثل الموقف طالبان، أحدهما الزائر والآخر المضيف، حيث يمثل الزائر من لحظة دخوله إلى الغرفة إلى الخروج

أسئلة مناقشة المحتوى.

- 1 ما فائدة إقامة علاقة مع الآخرين؟ ثلاثة طلاب
- 2 لماذا تعتبر تصرفات بعض الطلبة مضايقة للآخرين؟ ثلاثة طلاب.
- 3 ما أهمية الالتزام بالموعد؟ طالبان
- 4 لماذا يعتبر الصدق منجاة للشخص؟ طالبان

أسئلة المناقشة الشخصية:

- 1 كيف تتصرف في المواقف التالية: عرقلة زميلك لك، صراخ وشتم من زميلك، رفض زميلك اللعب معك، رفض مساعدتك في الامتحان، استهزاء زميلك منك؟ كن موقف يوجب عنه طالبان
- 2 كيف تحب أن يتصرف الطالب الذي يزورك في المنزل؟ ثلاثة طلاب
- 3 كيف تحل مشكلاتك مع زملائك؟ ثلاثة طلاب
- 4 ما شيء الذي تعلمته في هذه الحصة حول تعاملك مع أصدقائك؟ ثلاثة طلاب

الإنهاء

(لا يستطيع الاستثناء عن علاقاتنا مع الآخرين فنحن جزء من مجتمع. وفي حياة قام الآخرون بمضايقتنا فهناك أكثر من طريقة للتعامل معهم. بعضها تعتبر طرقاً مقبولة وبعضها يعتبر غير مقبول، فمن الطرق غير المقبولة التي يمارسها بعض الطلبة استهزاء زميلك، أو الصراخ، ومن الطرق المقبولة: الحديث مع الشخص ومناقشته في الموقف، الذي صدر عنه. وبارته. وفي حالة قام بالمضايقة المستمرة فيمكن تقديم شكوى بحقه لبري الصف).

التقييم

- كان عدد الطلبة 45، تعاملت معهم بكل هدوء، حاولت أن أقدم نموذج متعاون وهدوء ومتفاهلاً ومستمناً لكي يقلد الطلاب، وكنت صبوراً جداً مع الطلاب
- تمت تمثيل الموقف بشكل خاطئ في البداية ثم بشكل صحيح، وفي بعض المواقف فما تكرار تمثيلها أكثر من مرة، ومن أكثر من طالب سبب كثرة

الطلاب الذين يودون المشاركة والتفاعل في الحصة، ولقد شارك في هذه الحصة جميع طلاب، وحصلوا جميعهم على جوائز وهي عبارة عن أقلام رصاص، وتمت بمراعاة أن يحصل كل طالب على قلم

8. حضر الحصة معلم من المدرسة، وكان دوره إيجابيا حيث صعد للطلاب الذين يتصرفون بشكل إيجابي، وعبر عن سروره لتصرفاتهم .

9. بعد الحصة قابلني معلمو المدرسة وتعرفوا على عمل المرشد التربوي بشكل أكثر

تاسعاً، مهارة التحدث بالمصطلحات الأجنبية المناسبة

يحتاج المرشد لاستخدام مصطلحات تناسب الموقف الذي تتعامل معه، ويحتاج إلى احتياط مع ولي الأمر والمعلم والدير أمام لطلاب هذه المصطلحات، كما يحتاج إلى قراءة بعض التعاريف التي تصله من قبل الجهات المتخصصة المختلفة والمعدة لاجتهادية ولعمل على تفسير معناها بالشكل الصحيح، بمعنى أن المرشد لا يستعني عن استخدام المصطلحات بما يناسب الموقف دون المبالغة في استخدامها، مع عدم أن مصطلحات التي قد يحتاجها المرشد تتراوح بين 300 400 مصطلح تم حياز أكثر من 100 منها لتساعد المرشد في التفاعل مع مشكلات المرشد بما يناسبها
وعبداً يلي استعراض لهذه المصطلحات:

أهم المصطلحات الأجنبية المستخدمة في الإرشاد

الرقم	المصطلح بالعربي	المصطلح بالانجليزي
1	تطوير برامج فردية	Individualized Education Programs
2	صعوبات التعلم	Learning Disabilities
3	الصرع	Epilepsy
4	التشخيصي	Diagnostic
5	الموهبة	Talent
6	التعوق	Defectives
7	الاضطرابات السلوكية	Behavior Disorders
8	استشارات في تربية الأطفال	Counseling in children education
9	الخدمات الاستشارية	Counselative Services
10	دراسات الحالة	Case Study
11	درجة الذكاء	I.Q.
12	الوقاية	Prevention
13	التواصل	Communication
14	تعديل السلوك	Behavior Modification
15	المدرجة	Modeling
16	التعزيز	Reinforcement
17	العقاب	Punishment
18	الإطفاء	Extinction
19	التصحيح الراجع	Over correction
20	الإقصاء عن المجتمع الاجتماعي	Time Out
21	تشكيل	Shaping
22	التسلسل	Chaining

الرقم	المصطلح بالعربي	المصطلح بالانجليزي
23	الانتباه	Attention
24	تقييم الذات	Self Evaluation
25	ملاحظة	Observation
26	السلوك الاجتماعي	Social behavior
27	مقياس نفسي	Psychological Scale
28	مفرد نفسي	Stress
29	حماية زائدة	Overprotection
30	الشخصية	Personality
31	القدرة	Ability
32	سلوك شاذ	Abnormal behavior
33	التحصيل والالتحاق	Academic Achievement
34	العمر التحصيلي	Academic Age
35	لواظ	Adaptation
36	العدوان	Aggression
37	مصادر للمجتمع	Antisocial
38	الطموع	Ambition
39	صورة الجسم	Body Image
40	سعة طاقة	Capacity
41	صراع	Conflict
42	ضمير	Conscience
43	حب استطلاع	Curiosity
44	حلم يقظة	Daydream
45	حين دفاعية	Defense Mechanisms
46	مكتئب	Depressed

الترقيم	المصطلح بالعربي	المصطلح بالانجليزي
47	مراحل النمو	Developmental Phases
48	تولد انفعالي	Emotional Disorder
49	نول لا يردي	Enuresis
50	علاج أسري	Family Therapy
51	نشج و نوبة	Euphoria
52	مض الأصبع	Finger Sucking
53	فكرة ثابتة	Fixation
54	نسيان	Forgetting
55	إحباط	Frustration
56	عادة	Tabu
57	تأثير الحالة	Halo Effect
58	جسدية عذرية	Heterosexuality
59	نوع المرض	Hypochondria
60	الأنانية	Idol Ego
61	عبر واضح	Idiom
62	معالجة شخصية	Idiosyncrasy
63	لا معقول ولا منطقي	Illogical
64	تاريخ الحياة	Life History
65	سوء توافق	Maladjustment
66	استمناء	Masturbation
67	عمر عقلي	Mental Age
68	سوء التصرف أو سوء السلوك	Misbehavior
69	ثقة رائدة	Over-Confidence
70	أعلاج العقلاني الاعمال	Rational Emotive Therapy

الترقيم	المصطلح بالعربي	المصطلح بالانجليزي
71	كبت الغناه	Scapegoat Personality
72	فصام	Schizophrenia
73	مفهوم الذات	Self Concept
74	تقدير الذات	Self Esteem
75	زلة لسان	Slip of tongue
76	المسافة الاجتماعية	Social Distance
77	نمط الحياة	Style of Life
78	إرشاد مهني	Vocational Counseling
79	لامعة عماء	Relaxation
80	الاعتراف بالذات	Self Respect
81	البؤس	Calvary
82	التعصب	Fanaticism
83	النمى الاجتماعي	Social Change
84	التماثل	Empathy
85	تأكيد الذات	Self Assertion
86	الذاكرة	Memory
87	الرهاب	Phobia
88	الصداقة	Friendship
89	صيل الدماغ	Brain Washing
90	المص	Anger
91	الغيرة	Jealousy
92	النقد الذاتي	Self Criticism
93	هوية	Identity
94	الحجل	Shame

الاصطلاح بالانجليزي	الاصطلاح بالعربي	ترقيم
Adaptation	التكيف	95
Altruism	الإيثار	96
Decision-Making	صنع القرار	97
Empathy	المشاركة الوجدانية	98
Hope	الأمل	99
Humour	الضحك	100
Influences	التأثير	101
Identity	الهوية	102
Leaving	غروب الكوكب	103
Motivation	الدافعية	104
Obsessions	الوساوس	105
Obsessive	الغشاة	106
Problem	المشكلة	107
Repression	الكبت	108
Responsibility	المسؤولية	109
Self-actualization	تحقيق الذات	110
Sensitivity	الحساسية	111
Skill	المهارة	112
Adolescent	المراهق	113

عاشرة مهارات تقييم العمل الإرشادي

لا بد للمرشد بعد القيام بالعمل الإرشادي من القيام بامتلاك القدرة على تقييم عمله، من أجل تصويبه في المرات القادمة، وللاستفادة مما لاحظته المرشد من عيوب في عمله مع المسترشد.

فالتقييم أمر حيوي، يبقى التنظيم في تقدم ويمتعه من التحليل، الأعمى، وهو عبارة عن إيجاد أجوبة أمية وموضوعية. يستخدم التقييم (للحكم على مواقف بمب لها لأكثر والبرامج والمشاريع والأهداف) وهذه الأحكام يجب أن تكون مبنية على دليل موضوعي ونظامي. والتقييم الصحيح يواجه المرشدين بواقعهم لأنهم العاديون الذين يفكرون. ويتعلمون لأي حدث بطور ثقافتهم وعملهم. وميزن لتقييم يضع في حسابه أولئك الذين ينشطون للمرحلة المقبلة وبوسائل متواضعة لكي تنصرف وترفع عن موازين أقيمت في أماكن شتى تتطلب خبرات أعلى.

كما أن لتقييم الحسن يكون بالتعاون مع فريق وتقسيم العمل والذي من شأنه حصر لأعضاء في الفريق على مستوى أعلى ورغبة أقوى للعمل، وهذا أفضل من أن تقدم هم لأو مر من سلطة عليا حيث لا تتحقق لهم المشاركة بالمسؤولية وتقييم معبد بأخذ دلائل جميع الاحتمالات، ومن الضروري أن يتحلى بكسر ما يوصر لمشاطات ويضمن التقييم. وعليه فيكون الوسيط لأحيا والعلاقات بين جميع لأفراد صريحة وتقييم عبارة عن عمية مستمرة. وليس من المصلحة أن يتأخر تقسم حتى تصبح مشكلة كي لا يتعاطم الروتين ويسود القشل. وقد تستخدم طرق تقييم مختلفة في مر حل متباينة ولكن يبقى التقييم مستمرا

كما أن التقييم يؤثر بيني الصراحة والطروحات السليمة. إذ فالتقييم يقد وتشخيص مستمر في ضوء ما يستجد من خبرات ومعلومات ويقود التقييم إلى عمل. وهدف لأول مه هو توضيح البرامج والنشاطات والأهداف من حيث ارتباطها بواقع الأفراد والجماعة.

طرق التقييم

- لا توجد قواعد صلبة أو سريعة في التقييم. فمقاييس التقييم تكون من البساطة إذ كان المفترض هنا في إجرائها هو مقارنة الأرقام إحصائية، فمثلا:
- عدد الذين شاركوا في العمل الإرشادي.
- مجموع نتائج التي حصلت.
- الاملاحيات التي قدمها المحيطون بالفرد سواء كانت إيجابية وسلبية

- 1 ولكن لتقييم سيكون صعبا في ما يخص الأمور التي يصعب قيامها وعلى سبيل مثال.
إد أردن قياس مدى رضا المسترشدين عن برنامج إرشادي، سياسة مطبقة، أو
منهج إرشادي متبع
- 2 ما هو تفكير المسترشد حيال المرشد ومشاكله وهل هو على استعداد وهزيمة
التفكير

المراجع

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، 2011، علم النفس الانساني، الأردن، دار
لمسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، 2011، العملية الإرشادية، الأردن، دار المسيرة
للمسيرة والتوزيع
- إبراهيم، عبد الستار، 1994، العلاج السلوكي المعرفي الحديث، مصر، دار
لمعجم للنشر والتوزيع
- أبو عقة، سهام، 2007، مبادئ الإرشاد النفسي، الأردن، دار الفكر للنشر
والتوزيع
- أيرسوغ وديلاتي، 1994، عملية الإرشاد النفسي، سوريا، ترجمة علي سعد
وحسان الأحمد، جامعة دمشق.
- برونسكي، أ ف وياروشسكي، م. ج، 1996، معجم علم النفس المعاصر،
ترجمة حمدي عبد الجواد وعبد السلام رضوان، مصر، دار العالم الجديد
- بريسي، عبد الله من عبد الرحمن، 1999، الإبداع يخفف الأزمات، رؤية جديدة
في إدارة الأزمات، بيت الأفكار الدولية
- لشكري، محمد، 2002، ألقائي بلا حدود، سورية، بحث في هندسة النفس
الإنسانية، الملتقى للنشر والتوزيع
- حسين، مه عبد العظيم، 2004، الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجية،
الأردن، دار الفكر

- لحيلة، محمد محمود، 2010، الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها سيكولوجيا وتعليميا وحملها، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع
- الخطيب، جمال، 2010، تعديل السلوك الإنساني، دار الفكر
- طوافد، عبد الفتاح، 2003، برامج الإرشاد والعلاج الجماعي، الأردن، دار المستقبل للنشر والتوزيع.
- مدحيم، عبد العزيز وآخرون، 1993، العلاج السلوكي للطفل وأساليبه ونماذج من حالاته، مجلة علم النفس، الكويت
- ديفير، مارانا وإيشيلمان، التزايف ووشز و ماكاي، ماثيو 2004، تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر، السعودية، مكتبة جرير، ط5
- برهري، سعيد بن سعد، كتابة التقرير النفسي موقع الاستشارات النفسية الاجتماعية www.dr-omar.com
- سرحان، محمود قطام 2000، مهارات الاتصال، الأردن، وزارة شتد وإسبضة
- سعد، محمد أحمد إبراهيم 2005، العملية الإرشادية مصر، دار لكتب الحديث
- لسد، سعة، محمد إبراهيم، 2003، أساميات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- لشناوي، محمد محروس، 1996، العملية الإرشادية، مصر، دار غرب.
- مه، مرج عبد القادر وأبو النبل، محمود السيد وفنديل، شاكر عطية ومحمد، حسين عبد القادر معجم علم النفس والتحليل النفسي، لبنان، دار شهضة لعربية للطباعة والنشر.
- عبد نجيد، جميل طارق، 2005، لعب الأطفال من الحفامات البيئية، الأردن، دار صند.

- عمر، محمد ماهر محمود، 1992، المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي، مصر، دار المعرفة، الطبعة 2
 - عمر، محمد ماهر محمود، 1984، المرشد النفسي المدرسي، السعودية، جامعة الملك سعود.
 - كلرو، هيري، 1992، كيف تقرأ أفكار الآخرين من خلال حركاتهم؟، الأردن، دار القلم، ترجمة لينا زينة
 - محمد، فهم مصطفى، 2005، المهارات الحياتية في المدرسة الثانوية والطريق إلى صناعة الشخصية العصرية،
 - معالي، إبراهيم باحس، 2003، أثر التحصين ضد التوتر والتعب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى سر ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة دكتوراه غير منشورة
 - مقدادي، يوسف، 2003، دراسة فاعلية استراتيجيات العلاج باللعب ولتدريب التوكيدي في خفض القلق وخفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المساء إليهم،
 - لنوع، حي، أحمد جوزيد، 1990، مفاهيم في الفلسفة والاجتماع، لعرق، دار لشؤون الثقافية العامة
 - بونيسيف، دليل مهارات الحياة الأساسية للشباب، معهد الملكة زين الشرف لتنموي
 - اليونيسيف، دليل مهارات الحياة الأساسية للشباب، معهد الملكة زين لشرف التنموي.
- Corey, Cernid. *Theory and Practice of Counselling and Psychology*, 2001, Brooks/Cole publishing com N. Y
- Cormier, S & Nurnis, P *Interviewing and Change Strategies for Helpers*, 2003, Brooks/Cole
 - Cormier, W & Cormier L.S. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental skills And Cognitive Behavioral Interventions*, 200. Brooks/Cole, Pacific Grove, CA, 2nd Ed

- Egan, G. **The Skilled Helper**, 1998, Brooks/Cole, 5th Ed
- Jevy, A. E. **Intentional Interviewing & Counseling**, 2003 Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 4th Ed
- Kralovich, T. & Morris, R. **The Practice of Child Therapy**, 1992
 - Patterson, C. **Theories of counseling and psychotherapy**, 1986, Harper and Row, N. Y.
 - Pergamon Dryden, W. & Yankura J. **Counseling Individuals**, 1994, Writings, London.
 - Powell, Trevor **Free Yourself from Harmfully Stress**, 1997, Dorling Kindersley
 - Rimm, Masters. **Behavior Modification for counseling centers**, 1979 a guide to program development: American Personnel & Guidance Association.
 - Shelton J. **Behavior Modification for Counseling Centers**, 1976.
 - Shilling, Pernechyes on counseling Theories, 1984, Prentice Hall, Englewood, N. J.
 - Wolpe, I. **The Practice of Behavior Therapy**, 1982, Pergamon Press Inc

المهارات الإرشادية

Counseling Skills



Bibliothèque Alexandria



4213015



9 789957 406463



دار
المسيرة

للنشر والتوزيع والطباعة

www.massira.jo

